



# Dr. Does ziet licht

In elke Zin beantwoordt hoogleraar klinische psychologie **Willem van der Does (1960)** uw levensvragen. Groot, of klein. Voor iemand anders. Of gewoon fijn voor uzelf. Prangende vraag? Mail hem naar [redactie@zin.nl](mailto:redactie@zin.nl) o.v.v. 'Dr. Does'.

## Moeten wij ook op Facebook?

**Onze kleinkinderen – de meesten zijn tieners – zien we geregeld maar spreken we nauwelijks. Ze zitten namelijk altijd op hun mobieltjes te staren. Daardoor is het niet makkelijk hun aandacht te krijgen en vast te houden. Wat ook niet helpt, is dat hun ouders niet bepaald het goede voorbeeld geven. Moeten wij dan ook maar op Facebook? We hebben het tot nu toe weten te voorkomen, en houden dat liever zo.**

**Nicole**

*Beste Nicole,*

Dit moet voor veel mensen een herkenbaar probleem zijn. Af en toe gaat er een filmpje viral van een gezelschap waarin iedereen in zijn eigen bubbel zit. Dat lijkt me nog wel een leuke manier om iets duidelijk te maken, ervan uitgaande dat je wel een smartphone bezit: maak de volgende keer dat ze je collectief zitten te negeren een kort filmpje van het gezelschap schermstaarders en zet dat op Twitter en YouTube. Een van je (klein) kinderen kan je daarbij helpen en anders de burens wel. Ook als het filmpje niet viral gaat, maakt het wel iets duidelijk. Vervolgens zou ik het probleem op twee manieren benaderen. De ene manier is een beetje meebewegen. Je hoeft niet op Facebook, je kunt ook een WhatsApp-groep beginnen: opa & oma & kleinkinderen. Heel handig om tussen de bezoeken door via berichtjes en fotootjes op de hoogte te blijven. Ga hierin mee; het is de moderne manier van communiceren en heeft allerlei voordelen. Ik las een tijd geleden in de krant over een oma die met een kleinkind het spelletje Wordfeud deed – een soort scrabble – en al spelend allerlei weder-

waardigheden met elkaar uitwisselden. De andere manier is opvoeden. Voor een deel van de bezochtijd doe je smartphones in de ban. Geen telefoon aan de eettafel; dat is wel het minste. Als ze dat niet kunnen en daar de voordelen niet van inzien, zou ik met hun ouders bespreken dat ze een serieus probleem hebben.

## Ik zou zo graag boeken schrijven

**Hart of huis: waarvoor moet ik kiezen? Als ik mijn hart volg, ga ik boeken schrijven en niet langer sheets voor mijn baas invullen. Maar als ik ontslag neem, moet ik binnen een jaar of wat mijn huis verkopen. Een tussenweg lijkt er niet te zijn; ik ben 's avonds te leeg om nog te kunnen schrijven en als ik parttime ga werken kom ik niet in de goede flow. Ik verdien goed maar dat gaat op aan het kostwinnerschap. Mijn partner gelooft niet in mijn boekenidee.**

**Arthur**

Dit lijkt me een *no-brainer*. Het enige wat je nodig hebt, is talent, drive, discipline en geluk – heel veel mazzel. Een paar feiten, voor zover je het nog niet wist: de boekenbusiness is een grote gok. Met wat geluk vind je een uitgever die 500 exemplaren van je debuutroman laat drukken. Maar met een beetje pech moet je de eerste druk meefinancieren. De gemiddelde omloopsnelheid van een roman is niet meer dan een maand of twee: slaat het boek in die tijd niet aan, dan kun je het schudden. Niet verwonderlijk als je bedenkt dat er meer dan twintig Nederlandstalige algemene titels verschijnen per dag. Twintig per dag! Natuurlijk, als je de jackpot wint, is de beloning groot. Zit je bij *DWDD* en *Pauw* je boek te pluggen en later in

het Amstelhotel te dineren met andere genomineerden. Het enige wat dus nodig is, naast veel geluk, is talent, discipline – dat kan ik niet beoordelen – en een enorme drive. En ik denk dat dat laatste het struikelblok is. Anders zat je allang te schrijven.

## Kan ik me verstoppen voor zijn ouders?

**Mijn schoonouders zijn al zo'n 25 jaar met pensioen en vullen hun dagen met een boodschap doen of een ommetje fietsen. Dat moeten ze zelf weten maar ze komen óók geregeld bij ons langs om een dagdeel over koetjes en kalfjes te praten. Dan kan ik me slecht aanpassen. Ik moet namelijk woekeren met mijn tijd en aandacht. Bovendien is mijn ritme en focus anders. Ik kan de spanning slecht verbergen maar kan me ook niet gaan verstoppen als ze komen. Weet u een truc?**

**Jorine**

*Beste Jorine,*

Zelfs met de pensioenleeftijden van 25 jaar geleden zou je toch denken dat het probleem zichzelf binnen afzienbare tijd oplost. Een truc? Ik vrees dat ik die niet voorradig heb maar er valt me wel iets op. Namelijk dat de zoon van je schoonouders in het verhaal niet voorkomt. Lekker makkelijk voor hem: hij is waarschijnlijk de hele dag op zijn werk. De oplossing ligt dus bij hem. Je moet zorgen dat hij zijn ouders duidelijk maakt dat jij niet op afroep beschikbaar bent. Wellicht kan hij er een positieve draai aan geven en bijvoorbeeld zeggen dat hij ze te vaak misloopt. Dat ze dus vooral welkom zijn op de momenten dat hij thuis is. Wel even bellen van tevoren want er zijn ook momenten dat hij zijn rust nodig heeft, met die drukke baan van hem.

# Je mist de drive. Anders zat je allang een boek te schrijven

**PRANGENDE VRAAG?**  
Mail hem naar [redactie@zin.nl](mailto:redactie@zin.nl)  
o.v.v. 'Dr. Does'. U kunt uw vragen  
ook stellen op twitter: [@drdoeszietlicht](https://twitter.com/drdoeszietlicht)