

Een smartphone voor jongeren, is dat wel slim? “Onze kinderen worden vermarkt”

Het mentale welzijn van de jeugd wordt aangetast door smartphones en zo riskeren we een generatie te verliezen. Dat beweert sociaal psycholoog Jonathan Haidt in zijn boek *Generatie angststoornis*. Zijn analyse raakt meer dan één gevoelige snaar. “Er is gerichte bezorgdheid nodig, geen algehele paniek.”

Nathalie Carpentier
Zaterdag 15 juni 2024 om 03:00

“Ik ga slapen, mama.”

- “Ligt je smartphone beneden?”

“Nee. Waarom?”

De afspraak geldt al lang, geen telefoon in de slaapkamer, maar het lijkt elke dag of Jonas* er voor het eerst van hoort. Met veel tegenzin keert hij terug. “Hij ligt in de woonkamer. Nu goed?”

Vertrouwen geven, denkt zijn moeder. Als ze Jonas even later nog een nachtkus gaat geven, ziet ze hoe hij snel iets verstoppt onder zijn deken. Hij kijkt betrapt. Als ze hem vraagt om zijn gsm af te geven, krijgt ze een ander kind te zien. Jonas wordt razend, roept, scheldt en gooit met spullen: “Iedereen mag zijn telefoon ’s nachts op de kamer!” “Hier mag dat niet”, zegt zijn moeder, ze probeert rustig te blijven. “Ik vind het belangrijk dat je genoeg slaapt.”

De ruzie wordt heviger, welk argument ze ook geeft. “Ik verwacht dat je je gsm weglegt zoals afgesproken”, zegt ze na tien minuten. Ze stapt buiten: even een time-out. Al van toen Jonas klein was gelden er afspraken over hoelang er tv-gekeken mag worden, maar sinds hij een smartphone heeft, lijkt het hopeloos. Een halfuur later gooit hij zijn toestel door de gang: “Nu tevreden?!” Tot 2 uur ’s nachts hoort ze op zijn gsm meldingen binnenlopen.

Wat de moeder van Jonas vertelt, zal voor veel ouders herkenbaar zijn. “Het constante conflict”, noemt Jonathan Haidt het in zijn nieuwste, ophefmakende boek *Generatie angststoornis*. Haidt is sociaal psycholoog en professor ethisch leiderschap aan de NYU Stern School of Business. Ouders van adolescenten vertelden hem hoe hun gezinsleven steeds vaker gedomineerd wordt door onenigheid over technologie. Welke regels of afspraken ze ook proberen te doen gelden, het helpt vaak weinig of slechts tijdelijk. Ouders zien hun kinderen veranderen, sommige hebben zelfs het gevoel dat ze hun kind zijn kwijtgeraakt. Ze zijn bezorgd dat er iets abnormaals aan de hand is, dat hun kinderen veel missen omdat ze zoveel tijd online doorbrengen.

Bij meisjes gaat het conflict over sociale media, bij jongens gaat het vaker over games en soms over porno, schrijft Haidt. Ouders hebben het gevoel dat hun “kinderen zijn meegesleurd” in een virtuele wereld en dat ze “moeite hebben om hen terug te halen”. Ouders voelen zich machteloos. Wat is er aan de hand, vroeg Haidt zich af. “Toen we generatie Z begin jaren 2010 smartphones gaven, was het alsof we ze naar planeet Mars stuurden en ze daar lieten opgroeien in het grootste ongecontroleerde experiment dat de mensheid ooit heeft uitgevoerd op haar eigen kinderen”, schrijft Haidt. “De techindustrie heeft de levens van kinderen getransformeerd.”

Buiten spelen

Volgens de sociaal psycholoog ligt de massale intrede van smartphones en bijbehorende sociale media, apps en onlinegames aan de basis van een globale mentale-gezondheids crisis bij jongeren geboren na 1995, vooral bij meisjes. Sinds 2010 stijgen de suïdecijfers bij tien- tot veertienjarigen in de VS, volgens cijfers van de Amerikaanse Centers for Disease Control en het National Center for Injury Prevention and Control die Haidt citeert. Meisjes werden volgens hem angstiger en depressiever, jongens trokken zich meer terug uit de echte wereld en werden eenzamer. Haidt schetst hoe de kindertijd waarin jongeren buiten speelden met elkaar is geëvolueerd naar een kindertijd waarin hun sociale wereld zich hoofdzakelijk online of virtueel afspeelt. Daardoor missen jongeren de essentiële menselijke, lijfelijke en soms risicovolle ervaringen in de echte wereld om zich te ontwikkelen tot veerkrachtige en competente volwassenen, betoogt hij.

Die evolutie brengt jongeren op vier manieren schade toe, schrijft Haidt: ze lijden aan slaapgebrek, hun aandacht raakt verbrokkeld, ze hebben minder diepgaande sociale contacten en de technologie maakt hen verslaafd. Sinds 2010 steken techbedrijven elkaar de loef af om de ogen het langst op het scherm gericht te houden. Kinderen en adolescenten, bij wie de frontale cortex nog sterk onderontwikkeld is, zijn degenen met de “minste wilskracht en grootste kwetsbaarheid om gemanipuleerd te worden”. Het leidt volgens Haidt tot een “herbedrading” in de kindertijd. “Bedrijven ontwikkelden verslavende apps die een aantal diep ingesleten paden in de hersenen van onze kinderen creëerden.” Haidt vreest zelfs dat we een generatie jongeren verliezen. Om dat te keren, vraagt hij om de minimumleeftijd voor het gebruik van smartphones en apps fors te verhogen en te handhaven, en pleit hij voor telefoonvrije scholen.

Kort door de bocht

De zaterdaglunch met het hele gezin vindt de moeder van Sarah* heilig, maar het lukt steeds minder. Eerst zit ze te wachten tot haar kinderen zich kunnen losrukken van hun scherm. Daarna schrokken ze hun eten bijna naar binnen omdat die smartphone weer roept. Tot een gesprek komt het amper. “Het is niet meer gezellig. Sarah lijkt vergroeid met haar toestel. Als ik het niet vraag, leggen ze hun telefoon niet opzij. Het is alsof ik permanent politie moet spelen. Ja, de puberteit is moeilijk. Maar nu moet je opboksen tegen een toestel dat ze altijd en overal bij zich hebben. Je kunt dat nu eenmaal niet voortdurend in de gaten houden.”

Als ouder voelt Sarahs moeder zich in de steek gelaten. Haidts boek raakt een gevoelige snaar bij ouders en in de samenleving – het is een bestseller. Maar hij kreeg ook meteen tegenwind van tal van wetenschappers die forse kritiek uiten op zijn centrale stelling. Ook Belgische wetenschappers nuanceren. Haidt zegt dat de mentale-gezondheids crisis bij jongeren zich ook elders in de wereld manifesteert, buiten de VS, maar volgens experts is de toestand in die

landen – onder meer het Verenigd Koninkrijk en Scandinavië – anders of minder uitgesproken. In het geval van mentale klachten kun je je afvragen of er meer aandacht voor is dan wel of het om een echte stijging gaat. Beter meetbaar is het aantal suïcides bij jongeren. Dat cijfer daalt al jaren in ons land, zowel bij jongens als bij meisjes, op een recente kleine stijging na bij meisjes na corona, stipt Bram Vervliet, expert angst aan de KU Leuven, aan. “Elders in Europa daalt dat cijfer ook, ook in Finland.”

Al kampen ook hier jongeren met mentale klachten, vooral meisjes. “Ongeveer 20% van de jongeren heeft matige tot ernstige psychische klachten. Dat is een grote groep die terecht aandacht vergt”, zegt professor contextuele psychiatrie Inez Germeys (KU Leuven). “Dan moet je de vraag stellen: hoe komt dat?” Haidts antwoord – dat sociale media en smartphones de voornaamste oorzaak zijn – is kort door de bocht én simpelweg niet hard te maken, klinkt het bij experts die *De Standaard* contacteerde. Velen benadrukken dat een verband nog geen oorzaak is.

“Haidt negeert heel veel bestaande kennis”, reageert professor digitale cultuur Mariek Vanden Abeele (UGent). “Sociale media hebben een impact, maar het effect van het gebruik van nieuwe media is doorgaans klein en niet bij iedereen hetzelfde. Haidt bezondigt zich aan cherrypicking: hij kiest twee gelijktijdige trends uit die in zijn verhaal passen – meer sociale media, meer depressie en angst – terwijl nog zo veel andere gelijktijdige gebeurtenissen een betere én onderbouwde verklaring kunnen bieden voor de mentale crisis bij Amerikaanse jongeren. Dat het massale gebruik van opioïden in diezelfde periode een ravage in veel Amerikaanse gezinnen heeft aangericht, om er maar één te noemen.”

(Gev)aardappelen

Als studies al een verband tussen mentaal welzijn en digitale technologie vinden, is het vaak zo verwaarloosbaar dat je je kunt afvragen hoe significant het is. Het is even zinvol als onderzoeken of het eten van [aardappelen](#) mentale klachten veroorzaakt, zoals wetenschappers van Oxford en Cambridge stelden na hun vaak vermelde [overzichtsstudie](#). “Bij mentaal welzijn spelen ontzettend veel factoren een rol. Zo weten we dat opgroeien in armoede, sociale isolatie, verwaarlozing, chronische stress, maar evengoed genetische factoren het risico kunnen vergroten”, vervolgt Vanden Abeele nog.

“Bij ons heeft de pandemie er ook mee toe geleid dat jongeren zich vandaag slechter voelen”, zegt Germeys. “Daarnaast is mentaal welzijn bespreekbaarder geworden en is de aandacht voor adolescenten toegenomen sinds we weten dat drie kwart van de psychiatrische aandoeningen ontstaat voor de leeftijd van 24 jaar. Ten slotte leven we in een erg complexe samenleving waarin de druk op veel mensen groot is.”

In een vaak geciteerde [kritiek](#) op Haidt in *Nature* schrijft Candice Odgers, professor psychologie aan UC Irvine (VS), dit: “Haidts herhaalde suggestie dat digitale technologieën de hersenen van onze kinderen herbedraden en dat ze een epidemie van mentale ziektes veroorzaken, wordt niet ondersteund door de wetenschap.” Sterke uitspraken vergen sterke bewijzen, benadrukt ze, en die zijn er niet. Al zeker niet voor de stelling dat digitale-gebruik de hersenen “drastisch verandert”. “Erger: de boude stelling dat sociale media de oorzaak zijn, kan ons afleiden van de zoektocht naar de échte oorzaken van de huidige mentale-gezondheids crisis bij jongeren.”

Haidt heeft in zijn blog al gereageerd op die kritiek. “Overzichtsstudies kijken te algemeen naar ‘digitale’ media en tieners. Als je specifiek kijkt naar sociale media en het opsplijt tussen jongens en meisjes, zie je wél een verband”, schrijft hij. Zelfs een oorzakelijk verband, stelt hij.

Zijn tegenargumenten overtuigen andere academici niet. “Wat Haidt presenteert, wordt door sommige onderzoekers omschreven als pseudowetenschap. Goed om een boek te verkopen en een thema onder de aandacht te brengen, maar niet ernstig als onderzoek”, vat Laura Vandenbosch, professor massacommunicatie (KU Leuven), het debat samen.

Alleen: bewijzen dat sociale media wel of niet een impact hebben op mentaal welzijn is in de huidige samenleving ontzettend moeilijk. Zet maar eens een experiment op: een groep jongeren die jaren opgroeit zonder smartphone of sociale media en een groep tieners met. Waar vind je proefpersonen voor de eerste groep? “Het zou weleens ontzettend lang kunnen duren voor we definitief bewijs hebben in eender welke richting”, schrijft experte Jacqueline Nesi in een blogpost over Haidts boek.

Ontsnappen

Wat zegt de wetenschap dan wél? “Smartphones hebben een impact op het welzijn van jongeren, maar die kan zowel positief als negatief zijn”, reageert Vandenbosch. ‘Veel hangt af van hoeveel tijd je erop doorbrengt, welke andere zinvolle activiteiten het vervangt, wat je precies online doet, met wie je interageert en wat je achtergrond is.’”

Virtueel bouw je weliswaar meer maar vaak oppervlakkigere contacten op, online actief zijn holt je sociale relaties niet noodzakelijk uit. “Als je via sociale media vooral contact onderhoudt met vrienden en familie, is bewezen dat het je sociale kapitaal op lange termijn vergroot”, vervolgt Vandenbosch. Uit het onderzoek van psychiater Inez Germeys bleek dat onlinecontact beter is dan geen contact als je eenzaam bent. “Maar iemand face to face zien is natuurlijk nog veel beter.”

Het is vooral zelden een zwart-witverhaal, benadrukt Vandenbosch. Zo loopt een kind dat meerdere uren op zijn gsm zit niet noodzakelijk het risico om ongelukkiger te worden. “De schermtijd bepaalt slechts in kleine mate je geluksniveau. Er zijn ook kinderen die online vooral positieve dingen doen. Vooral extreme schermtijden zijn nefast. In de grote groep gebruikers met een gemiddelde schermtijd hangt het effect sterk af van wie je bent en wat je online doet.”

Ook voor gamen is de realiteit genuanceerd, zoals Haidt in zijn boek aangeeft. “Game je om te ontsnappen aan de werkelijkheid of om een slecht gevoel te verdoven, dan kan het problematisch worden en kun je in een vicieuze cirkel belanden”, zegt Vanden Abeele. “Game je omdat je wilt samenspelen met jongeren die je vrienden zijn, dan kan het een sociaal gebeuren zijn. Veel gamen wordt een probleem als het je leven begint te bepalen en je slechter functioneert in de echte wereld.”

De kip of het ei

Want bezorgdheid is er, ook bij Haidts critici. “De vraag is: hoeveel bewijs hebben we nodig om in actie te schieten? Als ouder zal ik zeker ook proberen om de leeftijd waarop mijn kind een smartphone krijgt uit te stellen”, vervolgt experte Nesi in haar blog. “De meesten van ons

erkennen dat het huidige ontwerp van smartphones en sociale media problematisch is voor onze kinderen. Daar moet iets aan gedaan worden.”

Nesi denkt ook dat het nodig is om de leeftijd te verhogen waarop jongeren op sociale media kunnen.

“Ook ik ben het eens met de kern van Haidts betoog. Zijn data en methodologie rammelen en hij trekt simplistische conclusies, maar er zijn problemen met sociale media en smartphones en hun ontwerp”, zegt Vanden Abeele. “Online constant geconfronteerd worden met perfecte vrouwenlichamen kan het zelfbeeld van jonge meisjes ondermijnen. Daar is consensus over. Online loop je risico op cyberpesten of op grensoverschrijdende sexting, waarbij je naaktfoto’s zonder toestemming worden doorgestuurd. Die risico’s zijn relatief klein, maar als het je overkomt, is de schade groot.” Nog nefast: vaak beelden van drank- en drugsgebruik zien in een feestcontext, en contact met fakenieuws.

“Negatieve effecten zijn er dus zeker, maar die zien we vooral in een subgroep van jongeren”, aldus Vandenbosch. “Dat is misschien *the anxious generation* die wel in een negatieve spiraal kan belanden. Maar wat is de kip en wat het ei? Gaan die jongeren online omdat het al slecht met hen gaat of veroorzaakt de smartphone de problemen? Smartphones kunnen problemen versterken, maar in samenspel met andere factoren.” Vanden Abeele formuleert het zo: “Er is gerichte bezorgdheid nodig, geen algehele paniek.”

Brokkelbrein

Zeno* kon uren knutselen, op rekken klimmen of ravotten met vriendjes. Vandaag slurpt de smartphone al zijn vrije tijd op, vindt zijn moeder. “Ik denk dat je genoeg schermtijd hebt gehad voor vandaag, ga je eens iets anders doen?” Zeno kijkt boos op. “Wat dan?”, snauwt hij. “Gewoon, iets wat je graag doet.” “Verzin jij maar iets”, werpt hij terug. Hoe meer zijn moeder voet stuk bij stuk houdt, hoe bozer Zeno wordt. “Wat moet ik dan doen? Wat dan?!?” Zeno’s ogen spuwen vuur. “Verzin jij maar iets, hè!”, roept hij, bijna buiten zinnen. “Je kunt misschien wat sporten?” Na lang aandringen worden het fitnessoefeningen. Na tien minuten is Zeno alweer verkleefd met zijn scherm.

Zeno’s moeder heeft het zich al vaak afgevraagd: heeft haar zoon last van een ‘brokkelbrein’, zoals neuropsychiater Theo Compernelle, auteur van *Ontketen het brein van je kind*, het noemt? “Door continu verbonden te zijn, zijn kinderen, maar ook volwassenen, nog moeilijk in staat om hun aandacht langdurig en volgehouden te besteden aan één zelfgekozen activiteit”, zegt Compernelle. “Daardoor kunnen ze moeilijk huiswerk maken, niet goed leren en presteren ze onder hun potentieel. Focus is essentieel om te kunnen denken.” Compernelle benadrukt dat het vermoedelijk “functionele maar geen structurele veranderingen zijn, dat er niets kapotgaat in het brein”. Haidt gaat evenwel een stap verder: hij stelt dat die voortdurende afleiding blijvende sporen kan nalaten in hun brein.

Dat smartphones en apps ons constant afleiden, is een breed gedeeld gevoel. Klopt het ook? “Sociale media hebben een negatieve impact op onze focus. Ik maak me daar zorgen over”, reageert wereldexperte Gloria Mark, professor informatica (UC Irvine) en gespecialiseerd in de interactie tussen mens en technologie, via Zoom. “Sociale media bieden korte teksten en filmpjes aan. Als die elke zoveel seconden verandert, krijg je de kans niet om informatie diepgaand te verwerken. Zo ontwikkel je de gewoonte om je minder te concentreren.”

Mark bestudeert de aandachtsspanne van volwassenen in het digitale tijdperk. “Die is de voorbije twintig jaar fors gekrompen: van gemiddeld 2,4 minuten naar 47 seconden voor alle schermwerk. Dat omvat socialemediagebruik, maar evengoed e-mails lezen.” Dat cijfer gaat over volwassenen, voor jongeren is het niet specifiek gemeten. “We weten wel dat hun aandachtsspanne in de klas kort is als de school smartphones toelaat”, vervolgt Mark. “Gemiddeld checken ze elke drie tot vier minuten hun telefoon. Dat betekent dat ze bijna 30 procent van de lestijd op hun scherm zitten. Als je zit te appen, kan je aandacht nooit bij de les zijn.”

“De hersenen van kinderen en jongeren zijn nog in volle ontwikkeling”, benadrukt ze. “De functie die afleiding helpt weg te filteren is nog niet helemaal ontwikkeld. Volgehouden aandacht is als een spier. Die moet je trainen. Als je voortdurend traint op hapklare inhoud ontwikkel je andere gewoontes. Er zijn onvoldoende bewijzen dat het ook structurele veranderingen teweegbrengt, maar het is wel reden tot bezorgdheid. Ingesleten gewoontes zijn ook lastig te veranderen.”

Gegijzelde geesten

De moeder van Emma* ziet met lede ogen aan hoe haar dochter liegt om toch maar op haar telefoon te kunnen. Soms grijpt ze naar drastische middelen en verstopt ze de telefoon. “Het helpt niet. Dan krijgt Emma iets obsessiefs. Ze gaat overal op zoek, alsof ze op strooptocht door het huis trekt. Ze stopt niet tot ze haar telefoon vindt. Iedereen zegt dat we onze kinderen ermee moeten leren om te gaan. Ik vind dat onzin. Natuurlijk hebben we dat geprobeerd. Die toestellen zijn daar niet voor gemaakt. Soms lijkt het gewoon te laat.”

Klokkenluiders uit de technindustrie zoals Tristan Harris, ex-Google, zeggen al jaren dat smartphones en sociale media gemaakt zijn om onze geest te gijzelen. Harris volgde net als veel andere techondernemers les bij de inmiddels beruchte gedragswetenschapper BJ Fogg. Die legde uit hoe technologie het gedrag van gebruikers ongemerkt kan beïnvloeden. Wil je gedrag duurzaam veranderen, geef iemand dan af en toe een beloning – een like, dus – maar niet altijd, zodat ze blijven terugkeren. Hoewel de gebruikte truiken genoegzaam bekend zijn – likes, meldingen, eindeloos scrollen, pushberichten – blijven ze schokkend succesvol. Dat blijkt ook uit de cijfers: bijna de helft van de Vlaamse 18- tot 24-jarigen geeft in de laatste Digimeter aan verslaafd te zijn.

Smartphoneverslaving is nog niet officieel erkend, maar dat smartphones potentieel verslavend zijn, ontkent niemand. “Bij subgroepen van kwetsbare jongeren is er gevaar op verslaving, al rijst daar weer de vraag wat de kip en het ei is”, reageert psychiater en verslavingsexpert Geert Dom (Universiteit Antwerpen). “Zijn jongeren die sowieso kwetsbaarder zijn voor verslaving – impulsieve, erg angstige jongeren met een genetische kwetsbaarheid of opgegroeid in verwaarlozende of traumatiserende omstandigheden – veel vatbaarder om een smartphoneverslaving te ontwikkelen, of veroorzaakt de smartphone het probleem?”

Zelfs als het vooral een kwetsbare subgroep in de problemen brengt, is dat dan geen reden genoeg om aan de rem te trekken? Voor andere verslavende middelen geldt wel een leeftijdsgrens, om kinderen en jongeren zo lang mogelijk te beschermen. “Ja, maatschappelijk zou het veel beter zijn om alle verslavende producten – drugs, alcohol én smartphones – te bannen, zeker voor jongeren”, beaamt Dom. “Maar ik ken geen enkele samenleving waarin dat lukt. Een andere benadering is weten voor wie ze het schadelijkst zijn en je op die

kwetsbare groep richten. Er bestaan preventieprogramma's voor scholen die jongeren betere copingmechanismes aanleren: hun behoefte leren uit te stellen, met angst leren om te gaan. We weten dat die training het risico op latere verslaving verkleint, helaas gebruiken wij die hier niet."

Leeftijdsgrens

Vroeginterventie en omgevingsinterventie zijn de enige efficiënte vormen van verslavingspreventie: maken dat je er niet bij kunt, zodat je ook niet in de verleiding komt. Het lijkt een illusie in een gedigitaliseerde wereld, toch pleitten Franse experts onlangs precies daarvoor in een lijvig rapport over sociale media, smartphones en kinderen dat de Franse president Macron bestelde. Hoewel ook zij aangeven dat vooral gevoelige kinderen problemen riskeren, adviseren ze om smartphones voor iedereen tot de leeftijd van elf jaar te verbieden. Tot vijftien jaar vinden ze een gsm zonder internetverbinding voldoende. Tussen vijftien en achttien jaar mogen ze op ethische sociale netwerken, maar niet op de Tiktoks of Instagrams van deze wereld. "Dat Franse voorstel gaat in de richting van een ideale wereld", zegt Dom. "Maar is dat maatschappelijk wel haalbaar?"

"We waren verbijsterd over de strategieën van de industrie om de aandacht van onze kinderen vast te houden en over hoe misleidende denkpatronen gebruikt worden om kinderen aan hun scherm te kluisteren, te controleren, hen te laten terugkeren en geld aan hen te verdienen", herhaalt de Franse professor en verslavingsexpert Amine Benyamina aan de telefoon. "Onze kinderen worden vermarkt, we moeten de controle over de schermen terugnemen."

"Ouders staan buitenspel en worden geconfronteerd met een markt die zichzelf aan de maatschappij heeft opgedrongen", aldus Benyamina. "Hoe langer je kind op het scherm doorbrengt, hoe meer geld het bedrijven en adverteerders opbrengt. De smartphone moet weer ten dienste staan van onze jongeren, niet omgekeerd. We moeten dit met de hele samenleving aanpakken, ouders kunnen dit niet alleen. Onze jeugd is geen koopwaar."

"Wetenschappers zijn er om nuances aan te brengen, maar iemand als Haidt is waarschijnlijk wel nodig om de samenleving wakker te schudden", besluit professor Vandenbosch. "Jongeren brengen uren door op hun smartphone. Het is vreemd dat scholen er geen beleid over hebben en dat ouders te weinig handvatten krijgen."

Vanwege privacyredenen zijn de namen van de kinderen veranderd. De situaties zijn wel echt gebeurd.

Bron artikel: *De Standaard*, 19 januari 2024, https://www.standaard.be/cnt/dmf20240612_97451955.

Dit artikel werd gereproduceerd met toestemming van de uitgever, alle rechten voorbehouden. Elk hergebruik dient het voorwerp uit te maken van een specifieke toestemming van de beheersvennootschap License2Publish: info@license2publish.be.

