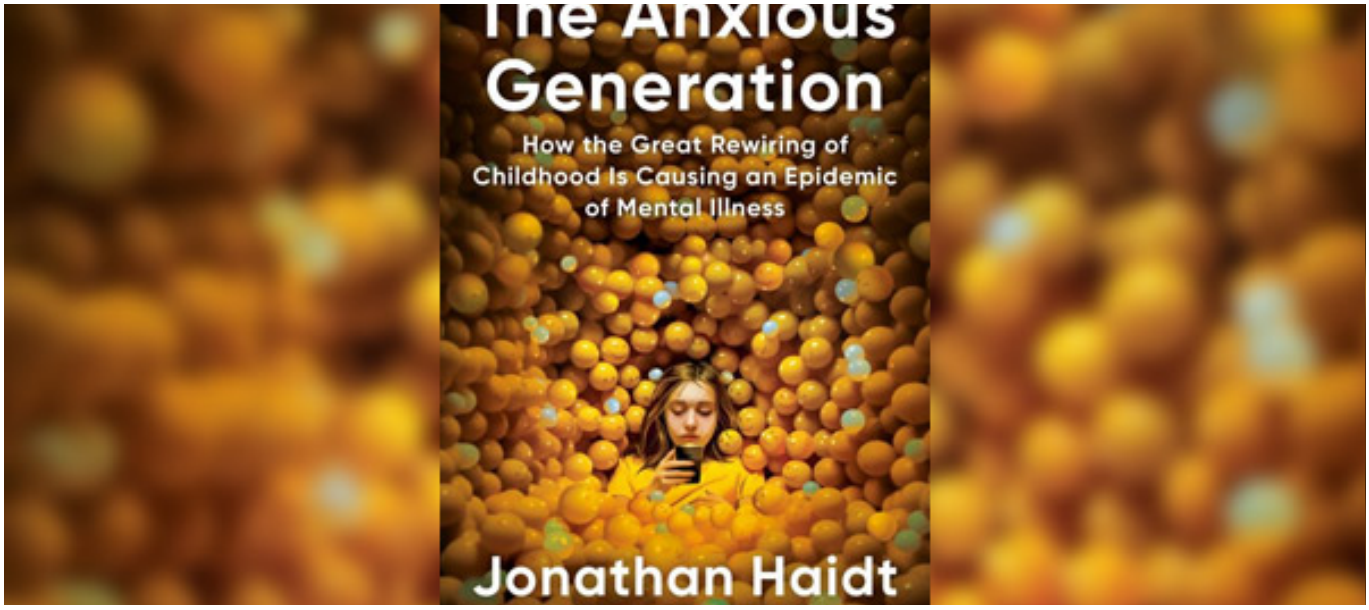


Geen smartphone voor je 16e? Het helpt wel tegen angst en depressie onder jongeren.

Posted on 20 april 2024 by Arie Graafland

Het gaat niet goed met de Nederlandse jeugd. Uit HBSC-onderzoek blijkt dat het aantal jongeren in Nederland met emotionele problemen toeneemt. De toename is het sterkste onder meisjes. In dat onderzoek is gebruik gemaakt van SDQ-vragenlijsten, die zowel de sterke kanten van kinderen meten als hun psychosociale problemen.

Drieënveertig procent van de meisjes in het voortgezet onderwijs heeft emotionele problemen. Bij de jongens is dat 13%. In het basisonderwijs zegt bijna 33% van de meisjes en 14% van de jongens emotionele problemen te ervaren. Zo'n 70% van de meisjes zegt vaker dan een keer per week last te hebben van psychosomatische klachten. Vier jaar eerder was dat 56,2%. Ook bij de jongens is een stijging te zien.

Eenzaamheid, leegheid en angst

Het RIVM dat mentale problemen bij jongeren onderzoekt in relatie tot Covid-19 signaleert gevoelens van eenzaamheid bij 47% van de jongeren. Eenzelfde percentage voelt zich vaak gestressed door de situatie thuis en door wat anderen over hen denken. Psychiater Esther van Fenema schreef er een boek over met als thema 'waarom we ons zo leeg voelen'. Ze ziet het als maatschappelijk thema, haar boek gaat niet alleen over jongeren. In het algemeen lijden wij aan eenzaamheid, onzekerheid, somberheid en angst.

Canada en Engeland laten eenzelfde beeld zien. Rond 2010 is er een aanzienlijke toename van teenagers die zichzelf lichamelijk wat aandoen. In Engeland is er een toename van 78% bij meisjes en 134% bij jongens. De jongens hadden een achterstand in te halen. Opnames in psychiatrische klinieken in Australië laten eenzelfde beeld zien. Noordelijke landen als Zweden, Noorwegen, Denemarken en IJsland vertonen een vergelijkbaar beeld.

De Amerikaanse sociaal-psycholoog Jonathan Haidt zoekt de verklaring voor deze plotselinge ontwikkeling in het toegenomen gebruik van de smartphone door jongeren. Zijn boek *The Anxious Generation* is een uitgebreide wetenschappelijke analyse van dit verschijnsel.Het lijkt erop dat een belangrijk deel van Gen Z (de generatie die na 1995 is geboren) ongeveer permanent online is. Ook als ze wat anders doen dan gamen en appen, bijvoorbeeld op school zitten of aan tafel zitten voor het avondeten, dan nog zijn ze met hun gedachten bij hun smartphone. Er mag niets gemist worden. De onrust is permanent.

In juni 2010 werd de iPhone 4 geïntroduceerd, gevolgd door Samsungs Galaxy. Het was de eerste smartphone met de camera aan de voorkant waardoor je gemakkelijker selfies kon maken. In 2012 werd Instagram overgenomen door Facebook en groeide snel uit met miljoenen deelnemers. Meisjes konden zich nu met ieder ander meisje gaan vergelijken. Jongens storten zich op de videogames, YouTube, Reddit en porno. De '*Great Rewiring of Childhood*' was begonnen.

Overtuigende argumenten

En hoewel Gen Z opgroeit in een wereld vol problemen, met oorlogen in Afghanistan en Irak, de financiële crisis, *global warming*, de hoge leningen die studenten

afsluiten, die verklaren niet haar mentale problemen. Het tijdpad klopt niet, die problemen hadden de millennials moeten treffen (die tussen 1981 en 1995 geboren zijn), maar niets wijst daarop in de statistiek. De tienerjaren van de millennials worden niet gekenmerkt door depressies.

Candice Odgers kritiek in *Nature* op Haidts boek is dat Haidts verklaring onvoldoende rekening houdt met sociale factoren als racisme, economische deprivatie en de financiële crisis van 2008. Maar al lezend raakte ik overtuigd van Haidts argumenten: er is wel degelijk een directe (causale) relatie tussen de smartphone en de onrust- en depressiegevoelens.

Gen Z vindt alles bedreigend

Haidt schrijft dat hij in zijn werk als sociaal-psycholoog aan de universiteit zag hoe zijn studenten steeds meer gespannen (*anxious*) en onrustig werden, en steeds meer verslaafd raakten aan hun smartphone. De millennials gebruikten nog een simpel model, maar met de smartphone voorzien van vele apps begint een andere generatie, generatie Z, een generatie met een heel ander leefpatroon. Ze besteden vele uren per dag aan het scrollen door Instagram, TikTok en andere apps. Ze spelen weinig buiten, maken nauwelijks oogcontact met vrienden en leven in een wereld van laptopcomputers, tablets en videogames.

Op de universiteiten zag je de omslag rond 2010. Terwijl de millennials nog een leergierige populatie was, kwam er in 2015 met Gen Z een angstige generatie binnen die alles bedreigend vond. Boeken en docenten met een 'verkeerde mening' moesten geweerd of verboden worden. De wereld van Gen Z is een digitale, sociaal contact loopt via elektronica over het web, of in de 'safe spaces' van gelijkgestemden. De '*great rewiring*' is begonnen.

Sociale dreiging

De spannings- en onrustgevoelens van generatie Z zijn een uiting van een gevoelde dreiging. Dat kan evolutionair een prima antwoord zijn op een realiteit die je niet vertrouwt, maar wanneer die gevoelens de overhand gaan nemen, hebben we een ongezonde situatie. Evolutionair gezien zijn die gevoelens niet alleen ontstaan door fysieke bedreiging, maar ook door sociale dreiging. We zijn immers sociale dieren die niet uit de groep gestoten willen worden.

Precies die bedreigende gevoelens zijn enorm toegenomen, op de voet gevolgd door depressieve gevoelens. De toename van depressieve gevoelens bij meisjes en in de LGBTQ-gemeenschap is nog hoger dan bij andere groepen. Gevoelens van onrust uiten zich ook cognitief, er is een neiging om ongeveer alles als een catastrofe te ervaren, er wordt overmatig gegeneraliseerd en zwart-wit denken is favoriet.

Deze ontwikkelingen gingen samen met een steeds beschermender houding van ouders tegenover hun kinderen. Het 'rubberen tegelparadijs' van de overbeschermende ouders begint in Amerika zo rond 1990. Geen kind mag nog een schrammetje oplopen.

Er is natuurlijk meer aan de hand dan smartphone en internet alleen. Gedrag wordt medebepaald door genen, jeugdervaringen en sociologische factoren. Maar de vraag blijft waarom het gedrag van generatie Z (de periode van de '*great rewiring'*) zo sterk veranderd is in vergelijking met vorige generaties. De genen zijn niet plotseling veranderd.

Verbied de smartphone!

Haidt heeft voor zijn onderzoek niet alleen self report-gegevens gebruikt, want die kunnen een vertekend beeld geven, maar ook geobjectiveerde cijfers zoals bezoeken aan de spoedeisende hulp en zelfmoordstatistieken. Het aantal bezoeken aan de eerste hulp blijkt enorm te zijn toegenomen, Daarbij kan het gaan om pogingen tot zelfmoord of automutilatie. Bij meisjes is er sinds 2010 een stijging van 188%. Bij jongens van 48%. Tussen 2010 en 2020 is het cijfer verdrievoudigd.

Jonathan Haidts oplossing voor de problemen van jongeren is even simpel als voor de hand liggend: geen smartphone voor je 16^{e} verjaardag. Ga er maar aanstaan als ouder.

Jonathan Haidt, ***The Anxious Generation, How the Great Rewiring of Childhood is causing an epidemic of mental illness****, Allen Lane, Penguin Random House UK, 2024, 385 pp.*

Arie Graafland *is emeritus-hoogleraar aan de TU Delft. Hij schrijft regelmatig voor Wynia's Week, vooral over non-fictie boeken.*

Wynia's Week *verschijnt 104 keer per jaar met even onafhankelijke als broodnodige berichtgeving. De donateurs maken dat mogelijk.* ***Doet u mee?*** *Hartelijk dank!*