



Fragiele kinderen

Generatie angststoornis. Wat sociale media met onze kinderen doen

door Jonathan Haidt (2024)

Utrecht: Ten Have, 416 p.

recensent Jantien Vrijmoet-Wiersma

Het boek *Generatie Angststoornis* van de Amerikaanse sociaal psycholoog John Haidt zou je in twee zinnen kunnen samenvatten: kinderen zijn in de laatste decennia enerzijds (veel) te beschermd opgevoed in de echte wereld, anderzijds hebben ze te weinig bescherming gekregen in de online wereld. Dit leidt ertoe dat kinderen en jongeren sinds 2010 (rond de invoering van de smartphone) angstiger, somberder en afhankelijker zijn geworden. Haidt stelt dat de jeugd van 'play based' naar 'phone based' is veranderd.

De aandacht van kinderen (en volwassenen!) wordt voortdurend gekaapt door de telefoon en andere apparaten, die erop gericht zijn je zo lang mogelijk aan het scherm te kleven. De 'shots' dopamine die daarbij steeds vrijkomen, werken verslaving in de hand. Onze aandachtsspanne wordt daardoor steeds korter. Meisjes spenderen bijzonder veel uren per dag op sociale media, waarbij ze zich zelfs voortdurend vergelijken met andere – succesvolle – meisjes. Jongens brengen hun online tijd voornamelijk door met gamen en naar porno kijken. Meisjes lijken het meest kwetsbaar voor de negatieve effecten van de smartphone. Sinds 2010 is er een stijging van 150% in depressieve klachten onder meisjes – en die schrikbarende ontwikkeling is niet alleen in de VS, maar ook in het Verenigd Koninkrijk en Canada te zien.

Haidt legt uit dat kinderen een speelse, op ontdekking gerichte jeugd nodig hebben om emotioneel en sociaal te kunnen rijpen. Hij noemt

kinderen 'antifragiel' en bedoelt daarmee dat zij, als ze te veel weggehouden worden van alles wat hen kan schaden, zoals tegenslagen, teleurstellingen en hindernissen, mentaal ongezonder worden. De digitale wereld heeft kinderen afgesneden van cruciale 'echterwereldervaringen' en live interacties met leeftijdsgenoten, zonder toezicht van volwassenen. In plaats daarvan worden ze – vaak uren en uren per dag – blootgesteld aan de potentiële gevaren van het online leven, zoals cyberpesten, verslaving en sociale deprivatie, zonder voldoende bescherming van hun ouders, die vaak geen idee hebben wat hun kinderen online doen en zien.

Haidt stelt vier fundamentele hervormingen voor om de balans te herstellen: geen smartphones tot de leeftijd van 12/13 jaar; pas op sociale media met 16 jaar; telefoonvrije scholen; veel meer tijd voor spelen zonder de aanwezigheid van volwassenen en meer bevorderen van zelfstandigheid van kinderen.

Hoewel sommige critici Haidts bewijsvoering in twijfel trekken, biedt het boek een overtuigende analyse van hoe de digitale revolutie de ontwikkeling van kinderen en jongeren heeft verstoord. Door een beter evenwicht te vinden tussen technologie en ervaringen in de 'echte wereld' kunnen we volgens Haidt de mentale gezondheid van toekomstige generaties verbeteren.

Dr. Jantien Vrijmoet-Wiersma is KeF-psycholoog NIP en als gz-psycholoog werkzaam in de praktijk Vrijmoet en Maatman. E-mail: jantien@vrijmoetmaatman.nl.