

GENERATIE ANGSTSTOORNIS

WAT SOCIALE MEDIA MET
ONZE KINDEREN DOEN

JONATHAN HAIDT

Haidt is een moderne profet, vermomd als psycholoog – SUSAN CAIN

ten have

GENERATIE ANGSTSTOORNIS

WAT SOCIALE MEDIA
MET ONZE KINDEREN DOEN

JONATHAN HAIDT

Vertaald door
Karl van Klaveren en Indra Nathoe

 *ten have*

INHOUDSOPGAVE

Inleiding: Opgroeien op Mars	9
------------------------------	---

Deel 1

GOLFSLAG VAN DE TIJD

1 Een golf van lijden	31
-----------------------	----

Deel 2

HET ACHTERGRONDVERHAAL

HET VERDWIJNEN VAN DE SPELGERICHTE KINDERTIJD

2 Wat kinderen moeten doen in hun kindertijd	61
3 De ontdekkingsmodus en de noodzaak van risicovol spel	81
4 Puberteit en de geblokkeerde overgang naar volwassenheid	113

Deel 3

DE GREAT REWIRING

DE OPKOMST VAN SCHERMGERICHTE KINDERTIJD

5 De vier fundamentele schadeposten: sociale deprivatie, slaapgebrek, aandachtsfragmentatie en verslaving	135
6 Waarom sociale media meisjes meer schade toebrengen dan aan jongens	167
7 Wat is er aan de hand met jongens?	201
8 Spirituele verheffing en ontarding	230

Deel 4
COLLECTIEF IN ACTIE VOOR
EEN GEZONDERE KINDERTIJD

9	Voorbereiding op collectief handelen	255
10	Wat overheden en techbedrijven kunnen doen	262
11	Wat scholen nu kunnen doen	285
12	Wat ouders kunnen doen	308
	Conclusie: Breng de kindertijd terug naar de aarde	333
	Meer leren	339
	Dankwoord	341
	Noten	345
	Literatuurverwijzingen	387

Deel 1

GOLFSLAG
VAN DE TIJD

Hoofdstuk 1

EEN GOLF VAN LIJDEN

Als ik met ouders van adolescenten praat, gaat het gesprek vaak over smartphones, sociale media en videogames. In de verhalen die zij me vertellen, zijn enkele veelvoorkomende patronen te herkennen. Een daarvan is het narratief van het ‘constante conflict’: ouders proberen regels te maken en grenzen te stellen, maar er zijn zo veel apparaten, zo veel ruzies over waarom een regel versoepeld dient te worden, en zo veel manieren om de regels te omzeilen dat het gezinsleven steeds vaker gedomineerd wordt door onenigheid over technologie. Het in stand houden van gezinsrituelen en meest basale menselijke banden kan gaan aanvoelen als het weerstaan van opkomend tij dat steeds hoger reikt en zowel ouders als kinderen overspoelt.

Bij de meeste ouders met wie ik spreek, gaan de verhalen niet over een gediagnosticeerde psychische aandoening. Er is sprake van een gevoel van zorg dat er iets abnormaals aan de hand is, dat hun kinderen iets – ja, eigenlijk bijna alles – missen omdat ze zo veel tijd doorbrengen op het internet.

Maar soms ook zijn de verhalen die ouders mij vertellen ernstiger.

Sommige ouders hebben het gevoel dat ze hun kind zijn kwijtgeraakt. Een moeder uit Boston met wie ik sprak, vertelde me over de strijd die zij en haar man hadden geleverd om hun veertienjarige dochter, Emily,¹ weg te houden van Instagram. Ze zagen de schadelijke gevolgen die het voor hun dochter had. Om haar gedrag in te tomen, installeerden ze verschillende programma's die de apps op haar telefoon controleerden en beperkten. Het gezinsleven veranderde echter in een constante strijd, waarbij Emily uiteindelijk altijd weer manieren wist te vinden om de beperkingen te omzeilen. Bij één verontrustend incident wist ze de telefoon van haar moeder in te komen, het monitoringsprogramma uit te schakelen en dreigde ze zichzelf om het leven te brengen als haar ouders de software opnieuw zouden installeren. Haar moeder vertelde mij:

De enige manier om sociale media en de smartphone uit haar leven te bannen, is door haar naar een onbewoond eiland te sturen. Zo voelt het. Ze ging iedere zomer zes weken naar een zomerkamp waar geen telefoons waren toegestaan – geen enkele vorm van elektronica. Telkens als we haar van dat kamp ophaalden, was ze haar normale zelf. Maar zodra ze haar telefoon weer begon te gebruiken, keerde diezelfde strijd en somberheid terug. Vorig jaar heb ik haar telefoon twee maanden afgepakt en haar een klapteléfono gegeven en opnieuw werd ze weer haar normale zelf.

Als ik zulke verhalen over jongens hoor, gaat het meestal over videogames (en soms pornografie) in plaats van sociale media, vooral wanneer bij jongens normaal gebruik van een gameconsole verandert in een gameverslaving. Zo ontmoette ik een timmerman die me vertelde over zijn veertienjarige zoon James, die een lichte vorm van autisme heeft. James haalde goede cijfers op school vóór de coronapandemie, en ook in judo was hij goed. Toen de scholen dicht moesten, kochten zijn ouders voor James, die destijds elf jaar was, een PlayStation, omdat ze iets voor hem zochten om te doen.

In eerste instantie was dat een verbetering: James genoot van de nieuwe games en de nieuwe sociale connecties die het gamen hem opleverde.

Maar toen hij Fortnite ging spelen en dat steeds langere perioden deed, begon zijn gedrag te veranderen. ‘Al snel kwam alle depressie, woede en luiheid naar buiten. Hij begon tegen ons te snauwen,’ vertelde zijn vader me. Om iets aan de plotselinge gedragsverandering van James te doen, besloten hij en zijn vrouw alle apparaten de deur uit te doen. Maar James begon ontwenningverschijnselen te vertonen, zoals prikkelbaarheid en agressie. Hij bleef voortdurend op zijn kamer. Hoewel de intensiteit van de symptomen na een aantal dagen afnam, voelden zijn ouders zich wanhopig: ‘We hebben geprobeerd het gebruik te beperken, maar hij heeft geen vrienden, behalve de jongens met wie hij online communiceert, dus hoe kunnen we hem afsluiten van die wereld?’

Wat ongeacht het patroon of de ernst van het verhaal veel voorkomt onder ouders is het gevoel dat ze klem zitten en zich machteloos voelen. De meeste ouders willen niet dat hun kinderen hun hele jeugd achter een scherm zitten, maar op de een of andere wijze heeft de wereld zichzelf opnieuw uitgevonden, zodat elke ouder die zich verzet, zijn kinderen veroordeelt tot sociaal isolement.

In de rest van dit hoofdstuk wil ik laten zien dat er iets ingrijpends gebeurt, dat er aan het begin van de jaren 2010 iets is veranderd in het leven van jonge mensen waardoor hun mentale gezondheid vrij plotseling is verslechterd. Maar voordat we ons verdiepen in die gegevens, wil ik je eerst de stem laten horen van ouders die het gevoel hebben dat hun kinderen op de een of andere manier zijn meegesleurd in de stroom, en die moeite hebben hen terug te halen.

DE GOLF BEGINT

Er waren in de jaren 2000 nauwelijks signalen van een dreigende psychische crisis onder adolescenten.² Maar aan het begin van de jaren 2010 begon dat plotseling te veranderen. Elke mentale aandoening heeft andere oorzaken. De achtergrond is altijd een complex geheel waarbij genen, ervaringen uit de kindertijd en sociologische factoren zijn betrokken. Waar mijn aandacht naar uitgaat is de vraag waarom tussen 2010 en 2015 in zo veel landen het aantal psychische aandoeningen voor Gen Z (en

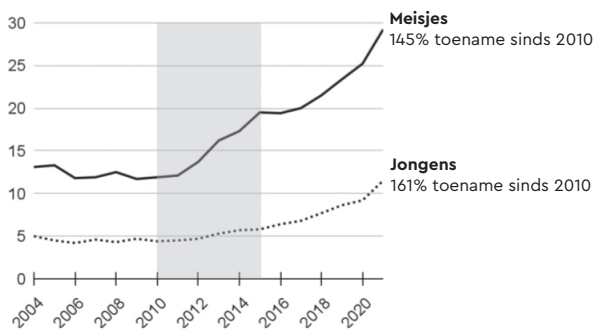
voor sommige late millennials) duidelijk steeg, terwijl eerdere generaties daar veel minder door werden geraakt. Waarom was er in deze periode gelijktijdig en wereldwijd een toename te zien van angst en depressie onder adolescenten?

Greg en ik waren begin 2018 klaar met het schrijven van *The Coddling of the American Mind*. Figuur 1.1 is gebaseerd op een grafiek die we in ons boek opnamen, met gegevens tot 2016. Ik heb die figuur bijgewerkt om te laten zien wat er sindsdien is gebeurd. In een onderzoek dat elk jaar door de Amerikaanse overheid wordt verricht, stelde men tieners een reeks vragen over hun drugsgebruik, samen met een aantal vragen over hun mentale gezondheid. Voorbeelden hiervan zijn vragen zoals: heb je je voor een langere periode ‘verdrietig, leeg of depressief’ gevoeld, of ben je voor een langere periode ‘je belangstelling voor dingen verloren of heb je je verveeld bij dingen waar je gewoonlijk van geniet’? Respondenten die op meer dan vijf van de negen vragen over symptomen van depressie ‘ja’ antwoordden, werden geclassificeerd als personen die zeer waarschijnlijk in het afgelopen jaar een ‘depressieve episode’ hadden gehad.

De grafiek laat een plotselinge en heel sterke toename zien in depressieve episodens, die inzet rond 2012. (In figuur 1.1, en in de meeste grafieken die

Depressiestoornis onder tieners

Percentage van Amerikaanse tieners



Figuur 1.1 Percentage van Amerikaanse tieners (12-17 jaar) dat het afgelopen jaar minstens één depressieve episode heeft gehad, volgens zelfrapportage op basis van een symptoomchecklist. Dit was figuur 7.1 in *The Coddling of the American Mind*, nu bijgewerkt met gegevens van na 2016. (Bron: U.S. National Survey on Drug Use and Health)³

volgen, heb ik een gearceerd gebied toegevoegd, zodat je gemakkelijker kunt beoordelen wat er is veranderd tussen 2010 en 2015, de periode die ik de 'Great Rewiring' noem.) Bij meisjes was de stijging in *absolute* zin veel groter dan bij jongens (het aantal toegevoegde gevallen sinds 2010), waarbij er een curve is te zien die de vorm aanneemt van een hockeystick. Omdat de jongens op een lager niveau begonnen dan meisjes, zijn de stijgingen voor beide geslachten in *relatieve* termen (de procentuele verandering sinds 2010, die ik altijd als basis zal gebruiken) vergelijkbaar: ongeveer 150 procent. Met andere woorden: depressie komt sindsdien ongeveer *twee en een halfkeer vaker* voor. De toename vond plaats onder alle rassen en sociale klassen.⁴ De gegevens voor 2020 zijn deels vóór en deels na de coronalockdowns verzameld, en tegen die tijd had een op de vier Amerikaanse tienermeisjes in het voorgaande jaar een depressieve episode meegemaakt. Je ziet ook dat het in 2021 erger werd. Na 2020 gaan de lijnen steiler omhoog. Maar het overgrote deel van de stijging vond plaats vóór de coronapandemie.

DE AARD VAN DE GOLF

Wat gebeurde er aan het begin van de jaren 2010 in hemelsnaam met onze tieners? We zullen moeten uitzoeken *wie* last heeft van *wat* en sinds *wanneer*. Om de oorzaken van de golf te kunnen identificeren en mogelijke manieren te vinden om het tij te keren is het van cruciaal belang deze vragen nauwgezet te beantwoorden. Dat is wat mijn team heeft willen doen, en in dit hoofdstuk zal ik gedetailleerd uiteenzetten hoe we tot onze conclusies zijn gekomen.

Bij het ontrafelen van dit mysterie zijn we belangrijke aanwijzingen op het spoor gekomen door een groot aantal gegevens over de geestelijke gezondheid van adolescenten diepgaand te onderzoeken.⁵ De eerste aanwijzing die we vonden was dat de toename zich concentreert bij stoornissen die verband houden met angst en depressie, en als geheel horen bij een psychiatrische categorie die bekendstaat als *internaliserende stoornissen*. Dit zijn stoornissen waarbij een persoon sterke angstgevoelens heeft en de symptomen daarvan *innerlijk* ervaart. Iemand

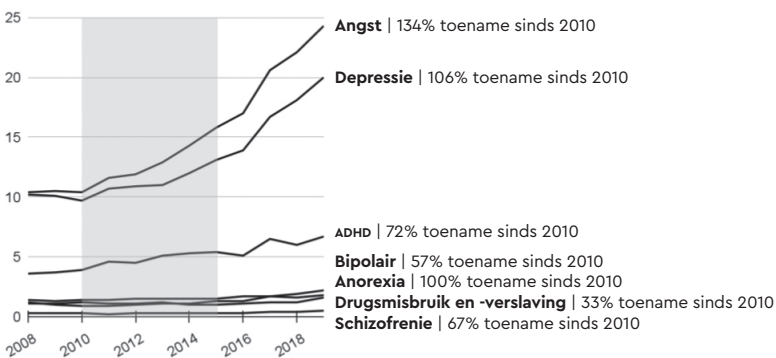
met een internaliserende stoornis worstelt met emoties zoals angst, vrees, verdriet en hopeloosheid. Zo iemand gaat piekeren en is sociaal vaak teruggetrokken.

Externaliserende stoornissen daarentegen zijn stoornissen waarbij een persoon angst ervaart en de symptomen en reacties *naar buiten* richt op andere mensen. Tot deze aandoeningen behoren gedragsstoornissen, problemen met agressiebeheersing, en de neiging tot geweld en het nemen van buitensporige risico's. In alle leeftijden, culturen en landen hebben meisjes en vrouwen vaker last van internaliserende stoornissen, terwijl jongens en mannen vaker lijden aan externaliserende stoornissen.⁶ Desondanks komen beide stoornissen voor onder beide geslachten, en is er bij beide seksen sinds het begin van de jaren 2010 vaker sprake van internaliserende, en minder vaak van externaliserende stoornissen.⁷

Je kunt de sterk stijgende cijfers van internaliserende stoornissen zien in figuur 1.2, die laat zien welk percentage studenten aangaf een bepaalde diagnose van een professional te hebben gekregen. De gegevens zijn afkomstig uit gestandaardiseerde onderzoeken, uitgevoerd door universi-

Mentale aandoeningen onder collegestudenten

Percentage van Amerikaanse tieners

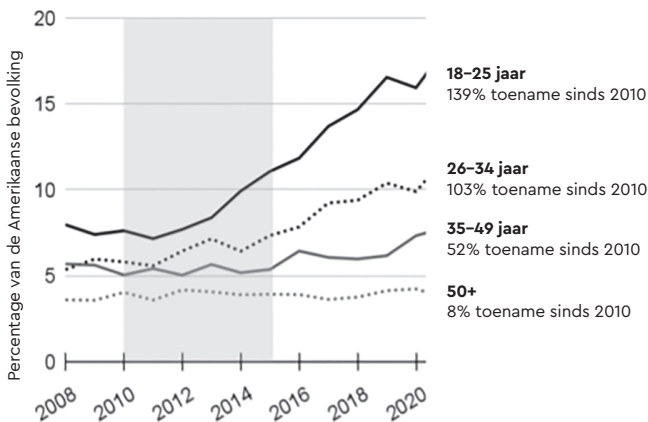


Figuur 1.2 Percentage Amerikaanse studenten met psychische aandoeningen. Het aantal diagnoses van verschillende psychische aandoeningen onder studenten is in de jaren 2010 gestegen, vooral op het gebied van angst en depressie. (Bron: American College Health Association)⁹

teiten en verzameld door de American College Health Association.⁸ Bij depressie en angst beginnen de curven op een veel hoger niveau dan bij alle andere diagnoses en ze lopen vervolgens zowel relatief als absoluut hoger op dan bij welke andere diagnose ook. Bijna alle stijgingen van psychische aandoeningen op collegecampussen in de jaren 2010 waren het gevolg van stijgingen van angst en/of depressie.¹⁰

Een tweede aanwijzing is dat de golf zich concentreert bij Gen Z, met enige overloop naar jongere millennials. Je kunt dat zien in figuur 1.3, waarin in vier leeftijdsgroepen het percentage respondenten is weergegeven dat aangaf zich de afgelopen maand ‘meestal’ of ‘altijd’ nerveus of gespannen te hebben gevoeld. Vóór 2012 is er in geen van deze vier leeftijdscategoriën sprake van een trend, maar daarna begint de jongste groep (die in 2014 Gen Z instroomt) sterk te stijgen. De in leeftijd daaropvolgende groep (veelal millennials) stijgt ook, maar minder sterk, en de twee oudste groepen ontwikkelen zich relatief vlak: een lichte stijging voor Gen X (geboren 1965-1980), en een lichte daling voor de babyboomers (geboren 1946-1964).

Prevalentie van angststoornissen per leeftijdsgroep



Figuur 1.3 Percentage Amerikaanse volwassenen dat aangeeft hoge niveaus van angstgevoelens te kennen, per leeftijdsgroep. (Bron: U.S. National Survey on Drug Use and Health)¹¹

‘Haidt is een man met een missie: een einde maken aan het collectieve falen.’ THE NEW YORK TIMES

Jonathan Haidt onthult een vreemde paradox: terwijl we onze kinderen in de fysieke wereld steeds meer beschermen, laten we hen in de digitale wereld vogelvrij – met desastreuze gevolgen voor hun mentale welzijn. Sinds 2010 is het aantal mentale problemen bij kinderen en jongeren exponentieel gestegen. In *Generatie angststoornis* legt Haidt een verband tussen deze alarmerende ontwikkeling en de opkomst van sociale media zoals Facebook, Instagram en TikTok.

Haidt doet een duidelijke oproep tot actie. Hij stelt eenvoudige regels voor die ons kunnen bevrijden en beschrijft stappen die ouders, leraren, scholen, techbedrijven en overheden kunnen nemen om de epidemie van psychische aandoeningen te beëindigen en een menselijkere kindertijd te herstellen.



Jonathan Haidt is een sociaal psycholoog en bestsellerauteur. Haidt was te zien in de documentaire *The Social Dilemma*, over de verslavende werking van sociale media. Eerder verschenen *Het rechtvaardigheidsgevoel* en *De betutteling van de Amerikaanse geest* bij Uitgeverij Ten Have.

th ten have

WWW.UITGEVERIJTENHAVE.NL

