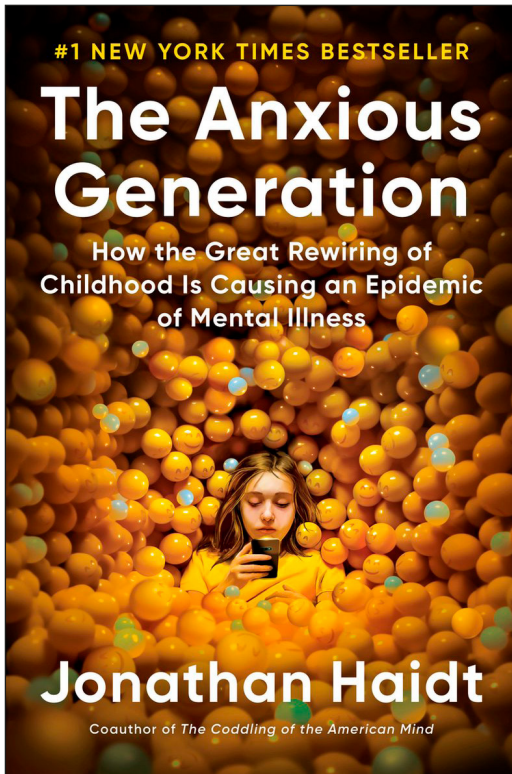


The Anxious Generation. How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness

Jonathan Haidt



Er is iets aan de hand met de jongeren die geboren zijn na 1995. In *The Anxious Generation* luidt Jonathan Haidt de alarmbel over de toename van psychische klachten bij jongeren uit generatie Z. De frequentie van depressie en angststoornissen bij tieners zou sedert 2010 fors toegenomen zijn en Haidt is ervan overtuigd dat er een correlatie is met het snel ingeburgerde smartphonegebruik. In vier delen doet hij een vurige, maar wijdlopijge poging om de lezer te overtuigen waarom we het beste kunnen uitgaan van een oorzakelijk verband, om ten slotte concrete voorstellen te doen hoe we het tij kunnen keren.

Haidt pakt in het eerste deel meteen uit met cijfers: vanaf 2010 zou de prevalentie van een depressieve episode bij jongens en meisjes van 12 tot 17 jaar met circa 150% zijn toegenomen. Voor invaliderende angstklachten gaat het om een stij-

ging van 140%. Ook het zelfmoordcijfer en het aantal spoedaanmeldingen wegens niet-suïcidale zelfbeschadiging zijn sterk gestegen onder tieners sedert 2010. Haidt citeert veelal grote observatiestudies uit Angelsaksische en Scandinavische landen, vaak gebaseerd op zelfrapportage. Het opvallende knikje rond het jaartal 2010 in alle getoonde curves overtuigt de lezer dat de mentale gezondheid van vele tieners al een deuk kreeg voor de covidpandemie, en dit meer bij meisjes dan jongens.

Haidt oppert verschillende hypothesen hoe smartphonegebruik schadelijk is voor jongeren. Veel jongeren verbonden zich vanaf 2010

op sociale media, het jaar waarin de *front-facing camera's* en de *'like'*- en *'retweet'*-knoppen op sociale media gelanceerd werden. Deze media nemen volgens Haidt een loopje met het tienerbrein. Algoritmisches gebaseerde nieuwsberichten, games en *pushnotificaties* houden de gemiddelde tiener tot zeven uur per dag gekluisterd aan het scherm. Dit leidt niet alleen tot meer aandachtsfragmentatie, slaapdeprivatie en verslavingsgedrag, het drastisch inkrimpen van de tijd voor één-op-één-, synchrone menselijke interactie brengt vooral ook de sociaal-emotionele ontwikkeling in het gedrang, aldus Haidt.

Hij concentreert zich niet enkel op de zware gebruikers, maar richt zijn boodschap op een breed publiek: kunnen we wel doorgaan met dit experiment waarin algoritmes van grote techbedrijven een groot deel van de aandacht en emotie van jongeren

gevangen houden? Als het van hem afhangt beschermen we onze tieners te veel in de echte wereld, maar zijn we te laks met restricties in de 'virtuele wereld'. Goed is dat hij meerdere, concrete voorstellen doet waarover lezers met hun omgeving in discussie kunnen gaan. Zijn pleidooi om kinderen meer mogelijkheden te bieden tot vrij spel in het echte leven is soms hartstochtelijk en activistisch. Hoewel zijn vurige boodschap volgens mij ingekort kon worden, ben je als lezer wel geneigd Haidt serieus te nemen. De mentale gezondheid van jongeren gaat direct en indirect immers alle psychiaters aan. Dit boek vormt een goede basis om een debat te voeren over de psychische impact van smartphonegebruik.

Toon Baert, arts in opleiding tot psychiater, Leuven



Londen, The Penguin Press, 2024
ISBN 978-05-936-5503-0
400 pagina's
€ 29,50