



MARIE LOOP &
ELKE GERAERTS

MENTAAL KAPITAAL VOOR JONGEREN

Zo vergroot je de veerkracht
en focus van je tiener

Lannoo

INHOUD

Inleiding.	9
--------------------	---

DEEL I. DE SMOMBIE-GENERATIE

Hoofdstuk 1. De socialmediaparadox: van likes naar loneliness.	14
Hoofdstuk 2. De impact van asociale media op tienermeisjes	26
Hoofdstuk 3. En wat met tienerjongens?	42
Aan het woord: Lies Craeynest	52
Hoofdstuk 4. Ben jij een helikopterouder?	54

DEEL II. VAN FOMO NAAR FOCUS

Hoofdstuk 1. Girls (and boys!) just wanna have fun	74
Hoofdstuk 2. Focus is het nieuwe goud	80
Aan het woord: Steve Daponte	106
Hoofdstuk 3. Stressles(s)	112

DEEL III. GELUK IS EEN RICHTING, GEEN EINDPUNT

Pijler 1. Je emoties de baas	127
Aan het woord: Dirk De Wachter	153
Pijler 2. Zelfrealisatie en zingeving	156
Pijler 3. Betekenisvolle relaties.	181
Aan het woord: Lut Celie.	197

Epiloog	211
Dankwoord	217
Literatuur.	219

Inleiding

Toen Elke in 2015 als auteur debuteerde met *Mentaal kapitaal*, schoot het boek meteen de bestsellerlijsten in. Ze had duidelijk een gevoelige snaar geraakt: in een wereld die steeds sneller draait, hadden veel mensen behoefte aan houvast, zo bleek. Lezers herkenden zich in de verhalen over de gejaagdheid van het leven en de impact daarvan op hun welzijn. Over een omgeving die hen dwong tot multitasken, terwijl hun brein daar volop tegen protesteerde. Over het belang van zelfcontrole en verbinding, en de soms lastige weg daarnaartoe. De handvatten die *Mentaal kapitaal* bood, waren dan ook geen *nice to have*, maar pure noodzaak.

In de jaren die volgden, lazen niet alleen tienduizenden mensen het boek, velen woonden ook lezingen over het onderwerp bij. Vaak kwam tijdens de vragenronde eenzelfde zorg naar voren: ‘En hoe zit het met onze jongeren? Moeten we ze niet van jongs af aan meegeven hoe ook zij veerkrachtig kunnen blijven en hun brein gezond kunnen houden?’ Dus besloten we om onze wetenschappelijke kennis over het brein – en de impact op de mentale gezondheid – ook op een praktische manier te vertalen naar ouders, leerkrachten, jongeren en beleidsmakers, zodat ook zij ermee aan de slag konden. Better Minds at School vzw was geboren.

In de afgelopen jaren hebben we gezien hoe ouders zich steeds meer zorgen begonnen te maken. De vele alarmerende nieuwsberichten over het mentale welzijn van onze jeugd en de negatieve impact van sociale media dragen daar ongetwijfeld aan bij. Dus konden we er niet meer omheen: tien jaar na de publicatie van *Mentaal kapitaal* voelden we dat de tijd rijp was voor een boek waarin we het brein van onze jongeren centraal zetten.

Je zou kunnen denken dat dit boek vooral een negatief verhaal schetst, maar niets is minder waar. Ja, we willen uiteraard de vele

uitdagingen duidelijk benoemen: de druk van sociale media op jongeren, hun gebrek aan focus, de impact van negatieve berichtgeving op hun welzijn, de toenemende prestatiedruk, de stijgende eenzaamheidscijfers. Die analyse is nodig, want het is niet niks om de eerste generatie ouders te zijn die met al deze relatief nieuwe uitdagingen aan de slag moet. Maar gelukkig zijn er ook heel wat manieren waarop we onze jongeren kunnen helpen om die uitdagingen het hoofd te bieden. Hun tienerbrein is nog volop in ontwikkeling. Of het nu gaat over hun identiteit, hun sociale vaardigheden of hun zelfcontrole: allemaal maken ze giga groeispurten tussen hun tiende en twintigste levensjaar. In die bijzondere fase is het mensenbrein wendbaarder en flexibeler dan ooit, wat het meteen tot een tijd van ongekende mogelijkheden en kansen maakt. Wie die weet te benutten, heeft meer dan één streepje voor.

Informatie over het menselijk brein vormt een rode draad in dit boek. Dat brein is immers het besturingssysteem van ons mentaal kapitaal. Betekent dit dat we allemaal hersenspecialisten moeten worden? Natuurlijk niet. Zelfs als je niet alle ins and outs van een verbrandingsmotor kent, kun je toch perfect met je auto de weg op. Het helpt wel als je weet waar de richtingaanwijzers zitten en welke brandstof je moet tanken. Op een vergelijkbare manier zal basiskennis over het brein van je tiener je helpen om slimme opvoedkeuzes te maken, en – minstens zo belangrijk – je op tijd helpen relativeren. Want als jij begrijpt dat de hersenen van je tiener nog werk in uitvoering zijn, krijg je in ruil heel wat gemoedsrust cadeau. Als jij kunt zien hoe die lastige tiener die zo graag buiten de lijntjes kleurt misschien een out of the box denker wordt die later wereldproblemen oplost, dan kijk je gegarandeerd al heel anders naar dat gedrag.

Dit boek is een gezamenlijk project van Elke Geraerts en mijzelf. Tenzij anders aangegeven, is de ik-stem in het boek die van mij. Tijdens het schrijven zijn we erg complementair gebleken. Waar ik

graag de nadruk leg op de nieuwste pedagogische inzichten, verliest Elke de ontwikkelingen binnen de neuropsychologie nooit uit het oog. Waar zij misschien wat vaker focust op aandacht en cognitieve fitheid voor een vervuld leven, zoom ik makkelijker in op het sociaal-emotioneel welbevinden van tieners. Voeg daaraan toe dat Elke en ik bij elkaar opgeteld goed zijn voor maar liefst zes kinderen en twee pluskinderen, en je begrijpt dat ook onze eigen levenservaringen dit boek hebben gevoed.

Al die wetenschappelijke kennis en praktijkervaring heb jij nu in handen. Het is onze oprechte wens dat je er als ouder of opvoeder je voordeel mee doet, en dat het lezen van onze tips en inzichten een van de beste investeringen ooit zal blijken. In het mentaal kapitaal van je kind, en wie weet ook in dat van jezelf.

We wensen je alvast veel leesplezier en inspiratie!

Marie Loop

Disclaimer

In het geval van zware mentale problemen zullen de tips in dit boek jammer genoeg niet volstaan om je kind er weer bovenop te helpen. Zware problemen kenmerken zich door aanhoudende gevoelens van verdriet, hopeloosheid en apathie, aangevuld met verandering in eetlust, vermoeidheid, concentratieproblemen, gevoelens van waardeloosheid en zinloosheid. Wanneer je deze symptomen bij je kind herkent, en ze houden langer aan dan twee weken, schakel dan zeker professionele hulp in. Een bezoek aan de huisarts is vaak een eerste goede stap.

HOOFDSTUK 1

DE SOCIALMEDIA- PARADOX: VAN LIKES NAAR LONELINESS

Op een zonnige dinsdagmiddag zit ik met een vriendin op een terrasje koffie te drinken om de vakantie te vieren. ‘Zo meteen komt mijn dochter thuis van survivalskamp’, vertelt ze. ‘Ik had haar daar net aan de lijn, blijkbaar zijn ze helemaal weggeregend daar in de Ardense bossen. Gisteravond moesten ze door het rotweer zelfs vluchten naar het sanitaire blok, waardoor ze de Deliveroo-bezorger hebben gemist. Die heeft hun sushi toen maar weer meegenomen, wat maakt dat die meiden niks hebben kunnen eten. Ik zal vanavond maar iets stevigs op tafel zetten.’ Ik keek mijn vriendin aan terwijl ik medelijden probeerde te veinzen, wat niet echt lukte. Ik kon alleen maar denken: *sushi? Op een dienblad gebracht door een ober op een brommertje? Op een s-u-r-v-i-v-a-l-kamp?!*

Als je net als ik van een iets oudere generatie bent, zie je hierin waarschijnlijk het zoveelste bewijs dat de jeugd is veranderd. Maar vergis je niet. Want onder dat laagje Deliveroo-frivoliteit schuilt nog altijd dezelfde blauwdruk van tieners als eeuwen geleden. ‘Jongeren zijn eigenwijs, wispelturig en lui’, schreef Aristoteles in zijn *Rhetorica* rond 340 voor Christus. ‘Ze hebben geen respect voor hun ouders en ze zijn, meer dan welke leeftijdsgroep ook, alleen maar bezig met hun vrienden.’

Wat dat betreft niks nieuws onder de zon dus. De puberteit is nog steeds bij uitstek de fase waarin jongeren hun blik verruimen en die naar buiten richten, weg van thuis. Langzaam maar zeker wordt hun wereld groter en stemt hun sociale radar zich af op leeftijdsgenoten. Maar de moderne jeugd heeft er, in de vorm van de smartphone, wel een fantastische sociale facilitator bijgekregen. Nog nooit in de geschiedenis van de mensheid was het zo gemakkelijk om dat felbegeerde contact met vrienden – ver weg of dichtbij – uit te bouwen en te onderhouden. De meeste jongeren maken hier dan ook dankbaar gebruik van en zijn altijd en overal verbonden. *Gedeelde vreugde is dubbele vreugde* lijkt wel hun levensmotto; socialemediaplatformen

als Instagram, Snapchat en TikTok danken er hun overdonderende succes aan. En toch: ondanks die hyperconnectiviteit was de eenzaamheid onder jongeren nooit zo groot als vandaag.

Om te begrijpen hoe dat komt, is het belangrijk te beseffen hoe cruciaal de jaren tussen de tien en zestien jaar zijn voor de sociale en emotionele ontwikkeling van een kind. Niet alleen hun armen en benen maken in die leeftijdsfase een groeispurt door, ook hun brein verandert razendsnel, en dan vooral in de hersengebieden die geassocieerd worden met sociale interactie. Contacten met leeftijdsgenoten zijn in deze fase een onmisbare speelruimte waarin tieners zichzelf leren uitdrukken, relaties opbouwen, ontdekken hoe het er in de wereld aan toegaat, en hun eigen identiteit vormen. Gezien de alomtegenwoordigheid van digitale kanalen kan het haast niet anders of al die uren online drukken hun stempel op die cruciale ontwikkelingsfase. Een stempel die jammer genoeg niet altijd een positieve uitwerking heeft. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat excessief socialmediagebruik een dubieus steentje bijdraagt aan de mentale gezondheidscrisis die momenteel onder tieners woedt. En daar hebben de commerciële strategieën van grote techbedrijven iets mee te maken.

HOOKED

In 2021 zorgde Frances Haugen, een ex-medewerkster van Facebook, voor wereldwijde ophef toen ze op eigen houtje duizenden interne documenten van het bedrijf doorstuurde naar *The Wall Street Journal*. Eerder hadden Sean Parker (de allereerste voorzitter van het bedrijf) en zijn collega Chamath Palihapitiya het socialmediabedrijf al verlaten, omdat ze niet langer wilden meewerken aan ‘*something that destroys how society works*’. Met het lekken van *The Facebook Files* kregen die woorden plots een griezelig concrete betekenis. In de files

zaten onder andere screenshots van presentaties waarmee interne programmeurs werden aangestuurd. Infographics maakten visueel hoe ze gebruikers betrokken konden houden door steeds nieuwe triggers en emotiegestuurde beloningen in te bouwen. Een foto van een MRI-scan toonde hoe beïnvloedbaar jonge hersenen in volle ontwikkeling zijn. Beelden van jonge meisjes werden vergezeld van uiteenzettingen over behavioristische technieken die ook voor het trainen van dieren worden gebruikt. Kortom, *The Facebook Files* legden genadeloos bloot hoe het bedrijf doelbewust zijn app ontwikkelde om jonge gebruikers aan de haak te slaan en te houden. De mogelijke langetermijngevolgen legden ze naast zich neer.

BLOED AAN HUN HANDEN

Het incident bleek een duidelijke wake-upcall, ook voor de wetgever. In januari 2024 besliste de Amerikaanse Senaat om verhaal te halen bij de topmensen van onder meer Facebook, TikTok en Snapchat. Tijdens een heftige hoorzitting, waarin de Republikeinen en Democraten zich voor één keer eensgezind gedroegen, klonk het verwijt dat de socialmediabedrijven winstbejag boven veiligheid stelden en daardoor bloed aan hun handen hadden. Het publiek dat bij de zitting aanwezig was, liet alvast niets aan de verbeelding over: de tribune zat volgepakt met tientallen families die een kind hadden verloren door zelfdoding na pestgedrag, misbruik of negatieve inspiratie op een van de online platformen. Op YouTube kun je de video bekijken waarin Mark Zuckerberg van Facebook zich excuseert bij de ouders, elk met een foto van hun overleden kind in de hand. Ik kan je nu al vertellen dat hun blikken weinig troost verraden.

Gelukkig was die hoorzitting wel een aanzet om techbedrijven mede verantwoordelijk te stellen voor de bescherming van

minderjarigen online. Twintig jaar na het ontstaan van socialmediaplatformen werd er eindelijk nagedacht over een duidelijke regelgeving, onder andere via de *Kids Online Safety Act*. Dit wetsvoorstel verplicht internetplatformen om (1) maatregelen te nemen tegen online pesten, geweld en seksuele uitbuiting, (2) inhoud te weren die zelfmoord of eetstoornissen aanmoedigt en (3) advertenties te verbieden voor drugs, tabak of alcohol. Ook wil de wetgever minderjarigen en hun ouders de optie geven om de verslavende functies van socialmediaplatformen uit te schakelen, zoals het gebrek aan *stopping cues* tijdens het eindeloze scrollen, het ongevraagd afspelen van video's en reels, en het bestaan van algoritmes die jou steeds meer aan je profiel aangepaste – lees verleidelijkere – content aanbieden.

Jammer genoeg lijkt het momentum dat de *Kids Online Safety Act* in de zomer van 2024 had intussen voorbij. Voorlopig komt de Amerikaanse wet er niet, en dus is onze hoop nu gericht op Europa, dat hierin verdienstelijke stappen probeert te zetten. Probeert, want het plan van de EU om haar eigen *Digital Services Act* af te dwingen – met maatregelen ter bescherming van kinderen – stuit op uitdagingen die kenmerkend zijn voor het reguleren van grote technologiebedrijven. De Europese Commissie zette alvast wel een stap in de goede richting met haar recente aanbeveling om een systeem in te bouwen dat gebruikers verhindert om screenshots te nemen van inhoud die door minderjarigen online werd geplaatst. Bovendien werkt ze ook aan een robuust systeem voor online leeftijdsverificatie.

ALS HET NIETS KOST, BEN JIJ ZELF HET PRODUCT

Misschien ligt een deel van de oplossing wel in het invoeren van betaalde socialmedia-accounts. Het grote probleem nu is immers dat ze

gratis zijn voor de gebruiker. Voor niets gaat de zon op en de Zuckerbergs van deze wereld zijn geen wilde weldoeners, dus cashen ze maar wat graag via de verkoop van advertenties. Reclamejongens spenderen miljarden aan advertenties op sociale platformen: hoe drukker de sites bezocht worden, hoe meer consumenten zij met hun boodschap bereiken. Hoe meer views, hoe meer geld ze bereid zijn neer te tellen voor hun reclame. Het enige dat grote techbedrijven als TikTok moeten doen om slapend rijk te worden, is ervoor zorgen dat jouw zoon of dochter zo vaak mogelijk hun platform bezoekt en er zoveel mogelijk tijd op doorbrengt. Want *time is money*. Of in dit geval: *your kid's time is their money*. Op die manier creëren ze een generatie ‘smombies’: smartphonezombies die alleen nog maar oog hebben voor hun schermpjes.

In de klopjacht naar de tijd en aandacht van gebruikers, schrikken de ontwerpers van sociale media er niet voor terug om gebruik te maken van neurologische kennis over het brein, zoals hierboven al bleek uit *The Facebook Files*. Een centrale rol is daarbij weggelegd voor de hersenstof dopamine – jou misschien beter bekend als het ‘gelukshormoon’ – dat de brandstof is van onze motivatie-motor. Steeds wanneer een van jouw acties gevolgd wordt door een ‘goed’ resultaat, geven je hersenen een beloning af in de vorm van een shotje dopamine. Dit wekt een fijn gevoel op en stuurt op die manier je gedrag. Dopamine zorgt er bijvoorbeeld voor dat je zoon gewillig zijn broccoli opeet omdat er daarna een ijsje volgt. Wanneer jij je vrouw een complimentje geeft nadat ze het gras heeft gemaaid, zal zij dat gedrag wellicht vaker willen herhalen.

Tot daar het goede nieuws, want dopamine heeft ook een keerzijde: de hersenstof ligt mede aan de basis van verslavingsgedrag. Dat komt doordat elke dopaminepiek in je brein automatisch gevolgd wordt door een terugval in dopamine, waardoor je geluksgevoel op een lager pitje belandt dan voor je begon. Op dat moment wil je brein

maar één ding: een nieuwe kick. Daarom schreeuwt een glas wijn, dat jou een fijn en ontspannen gevoel geeft, al snel om een tweede. En moet het hele pak M&M's eraan geloven terwijl je er eigenlijk écht maar ééntje in je mond wilde stoppen.

Vapen

Als we het hebben over jongeren en verslavingsgedrag, kunnen we tegenwoordig niet om vaperen heen. Deze vorm van roken is de afgelopen jaren enorm populair geworden onder jongeren, maar brengt helaas aanzienlijke gezondheidsrisico's met zich mee. E-sigaretten bevatten namelijk nicotine, wat zeer verslavend is en naast de longen ook de hersenontwikkeling van tieners schaadt. De stof kan leiden tot verminderde aandacht, geheugenproblemen en leerstoornissen. Precies vanwege deze neurologische risico's waarschuwt ook de Wereldgezondheidsorganisatie voor de gevolgen van nicotinegebruik bij jongeren.

Wees alert en let bij je tiener op signalen zoals ongewone geurtjes, verhoogde dorst of prikkelbaarheid. Als je vermoedt dat je kind al verslaafd is geraakt, zoek dan professionele hulp.

Het Media Psychology Lab van de KU Leuven ontwikkelde met #Smokefree een lessenspakket om te voorkomen dat jongeren starten met roken en vaperen (google '#Smokefree KULeuven' voor meer info). Hiervoor lieten de onderzoekers jongeren zelf een preventiecampagne ontwikkelen: een creatieve manier om zichzelf en leeftijdsgenoten te sensibiliseren.

ONVOORSTELBAAR ONVOORSPELBAAR

Als alcohol en chocolade al zo verslavend zijn, dan zijn sociale erkenning en aandacht van anderen dat zeker, iets wat de ontwerpers van socialenetwerksites maar al te goed begrijpen. Elke like of hartje, elke *ping* van je dochters telefoon zorgt voor een dopaminepiek in haar brein. Het is een signaal dat haar het gevoel geeft dat ze erbij hoort en belangrijk is. Dat voelt zo goed, dat ze daarna naar dat mobieltje blijft grijpen om te checken of er nog meer ‘beloningen’ te verkrijgen zijn en ze zo haar dopamine op peil kan houden. Jammer genoeg wordt dat steeds lastiger, want net zoals bij alcohol en sigaretten (en ja, ook bij M&M’s) treedt er op den duur gewenning op, waardoor je steeds meer van het goedje nodig hebt om het initiële feelgoodgevoel vast te houden.

Om ervoor te zorgen dat jouw dochter blijft doorgaan op haar smartphone moeten er dus steeds meer berichtjes binnenstromen, en dan het liefst volgens een onvoorspelbaar patroon. Halverwege de vorige eeuw ontdekten gedragspsychologen immers dat een beloning die onvoorspelbaar is, nóg krachtiger je gedrag stuurt dan een beloning die systematisch, en dus wanneer je ze verwacht, wordt gegeven. Ziehier het principe achter de uiterst verslavende gokmachines: je probeert en probeert, en plots, als je niet meer durfde te hopen, is het raak. De ‘verrassing’ bij winst voelt zo goed dat ze naar meer smaakt. Er zijn maar weinig gokkers die op dat moment gewoon hun geld opstrijken en tevreden naar huis gaan.

Maar er is meer, want hoe jij en jouw tiener reageren op beloningssystemen is sterk individueel bepaald. De in de apps ingebouwde algoritmes zijn een kei in het uitvissen van de beloningssystematiek die het meest effect heeft op jouw kind, en daaraan passen ze hun ‘gedrag’ graag aan. Instagram zal bijvoorbeeld de reacties van je zoons vrienden op een van zijn posts tijdelijk achterhouden, om ze

even later gegroepeerd aan hem voor te schotelen. Eerst is hij ontgoocheld omdat niemand reageerde op zijn bericht. Wanneer er even later tien likes tegelijk binnenstromen, zorgt dat voor een dopamine-rush die meer effect heeft dan wanneer hij de reacties een voor een zou hebben ontvangen. Hoe sterker de neurologische respons die wordt opgewekt, hoe vaker en sneller je zoon naar zijn telefoon zal grijpen. Tel daarbij op dat het beloningssysteem bij tieners gevoeliger is dan bij wie dan ook, en je begrijpt waarom de stelling van Pythagoras of het huiswerk Frans keer op keer het onderspit moet delven. En schoolwerk is jammer genoeg niet het enige dat onder excessief socialmediagebruik te lijden heeft. Ook op de mentale gezondheid van jongeren blijkt het een minder fraai effect te hebben.

Het wordt nog extremer wanneer apps ook op andere relationele emoties inzetten, zoals schuldgevoelens. Zo bedacht Snapchat de ‘snapreksen’, waarbij een vuurbal de intensiteit van het contact (de ‘vriendschap’) tussen twee gebruikers illustreert. Om de vuurbal brandend te houden, moet je kind binnen 24 uur reageren met een *snap* op het bericht van zijn vriend. Doet hij dat niet, dan verschijnt er een zandloper, die hem onder druk zet om snel actie te ondernemen voor het te laat is. Hij kan het toch niet maken dat de ‘speciale band’ tussen hem en zijn vriend door zijn toedoen wordt verbroken?! Je kunt je afvragen wie daar beter van wordt. Je elfjarige zoon, die om acht uur ’s ochtends snel een vage foto van zijn kommetje Cheerio’s naar zijn vriend stuurt? Of Snapchat zelf, dat extra reclame-inkomsten genereert?

‘Stiekem ben ik blij met de strenge smartphoneregels thuis.

Soms vind ik de druk om direct te moeten reageren op berichten van vriendinnen zwaar. Nu kan ik mijn ouders de schuld geven als ik even offline ben.’

ELISABETH, 16 JAAR

SOCIALE MEDIA: LAST OF LUST?

Natuurlijk brengen sociale media niet alleen maar kommer en kwel. Heel wat jongeren weten ze in hun voordeel te gebruiken: om praktisch af te spreken met vrienden, om op de hoogte te blijven van elkaars doen en laten, of om de band te onderhouden wanneer vrienden gaan reizen of een tijd in het buitenland gaan studeren. Anderen vinden online gelijkgestemden of supporters, die ze zonder het internet nooit zouden hebben ontmoet. Of ze ontdekken in YouTube of TikTok een creatieve uitlaatklep die hen stimuleert om te experimenteren en zichzelf te uiten. Maar we kunnen er niet omheen dat, los van deze positieve impact, diezelfde sociale media voor een groeiend aantal jongeren meer een last vormen dan een lust. Vooral in aanleg al wat kwetsbaardere tienermeisjes tekenen in op de steeds langer wordende lijst van mentale problemen: eenzaamheid, piekergedrag, een laag zelfbeeld, gevoelens van stress en angst, slaapproblemen, eetstoornissen, depressie en paniekaanvallen.

Is er keihard bewijs dat deze gezondheids crisis door sociale media wordt veroorzaakt? Sceptici benadrukken dat wanneer twee dingen zich samen voordoen, dit nog niet wil zeggen dat het ene het andere *veroorzaakt*. Zo kenden The Beatles hun grote doorbraak in het jaar dat ik geboren ben, maar ik kan je met de hand op het hart verzekeren dat ik daar niets mee te maken heb. De gelijk opgaande stijging van het smartphonegebruik en de mentale problemen zou bijvoorbeeld ook door een derde (voorlopig onbekende) factor verklaard kunnen worden. Dus is er, nog steeds volgens de sceptici, duidelijker bewijs nodig van het oorzakelijk verband voordat we conclusies kunnen trekken en actie moeten ondernemen.

Het probleem is dat het in dit geval niet eenvoudig is om keihard bewijs te leveren. Een gangbare manier om wetenschappelijk bewijs te verzamelen is immers via rigoureuze experimenten die

deelnemers willekeurig toewijzen aan een experimentele en een controlegroep. Vervolgens vindt er bij de experimentele groep een interventie plaats, waarna het effect van die interventie wordt gemeten door beide groepen met elkaar te vergelijken. Het mag duidelijk zijn dat dit bijvoorbeeld in het geval van sociale media (waarvan we negatieve effecten vermoeden) zou leiden tot een onethische situatie. Vergelijk het even met studies naar het effect van tabak. Stel dat je via wetenschappelijk onderzoek wilt nagaan of roken schadelijk is voor de gezondheid van tieners. Je zou dan een grote groep tieners jarenlang intensief moeten laten roken om naderhand hun gezondheidstoestand te kunnen vergelijken met die van de jongeren die dit niet deden. Je begrijpt dat dit geen optie is. Een andere manier waarop – bijvoorbeeld in de biologie – effectstudies plaatsvinden is via dierproeven. Ook die optie is bij sociale media uitgesloten. Wij zijn in elk geval nog nooit een hamster tegengekomen op LinkedIn.

HARDE CIJFERS

Dat er geen keihard bewijs is, betekent niet dat er geen duidelijke aanwijzingen zijn. Ten eerste is er zoals hierboven aangehaald de timing: het afgelopen decennium nam het socialmediagebruik onder jongeren exponentieel toe en in diezelfde periode lijkt hun mentale gezondheid omgekeerd evenredig af te nemen. Voorlopig bestaat er geen alternatieve verklaring voor die steile daling. Ja, ook het afbrokkelen van religie, de opkomst van het individualisme en de stijgende prestatiedruk zijn belastende factoren, maar de effecten daarvan sippelen eerder in een langzaam tempo door in een samenleving en kunnen dus geen verklaring vormen voor de bruuske toename van problemen. Ten tweede zijn er verdienstelijke experimenten die op een andere dan de klassieke manier op

zoek gaan naar wetenschappelijk bewijs. Zo weten we dat wanneer jongeren met mentale problemen zes weken lang hun socialmediagebruik inperken, hun gemoed duidelijk opklaart. Bovendien geven heel wat jongeren zélf aan dat die sociale apps hen ongelukkig maken. Maar liefst 47% van de meisjes en 23% van de jongens noemen sociale media slecht voor hun zelfbeeld en klagen dat het hen niet lukt om het gebruik te minderen, ook al willen ze dat graag. (Is dat niet de definitie van een verslaving?)

Ten slotte zou je je natuurlijk ook nog kunnen afvragen: hebben we niet gewoon de indruk dat het aantal mentale problemen toeneemt omdat er nu meer over gepraat wordt? Vooral sinds de coronaperiode is het taboe weggevallen en nemen jongeren het woord 'crisis' makkelijk in de mond. Misschien valt het in het echt nog wel mee? Jammer genoeg zijn er harde cijfers die ook deze verklaring onderuithalen. Want ook het aantal zelfmoorden neemt toe, en volgens een analyse van het Vlaamse agentschap Opgroeien steeg het aantal aanvragen voor reële crisishulp bij meisjes van twaalf tot achttien jaar tussen 2018 en 2023 met maar liefst 71%. Hoe het komt dat meisjes gevoeliger lijken te zijn voor de negatieve effecten van sociale media dan jongens? Daar is alvast meer dan één reden voor.

WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een
nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken met interessante,
exclusieve aanbiedingen.

OMSLAGONTWERP: Thijs Hoogeland, Buro Blikgoed
OMSLAGILLUSTRATIE: Thijs Hoogeland, Buro Blikgoed
AUTEURSFOTO'S: Liesbet Peremans

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2025 en Marie Loop & Elke Geraerts
D/2025/45/486 – ISBN 978 90 209 8154 4 – NUR 854

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag
worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd
gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige
wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk
niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining,
AI training and similar technologies.