

**Jonathan Haidt**

---

# GENERATIE

# ANGST

# STOORNIS

---

**Wat sociale media  
doen met onze  
mentale gezondheid**

---

**'BELANGRIJK BOEK.'** THE NEW YORK TIMES

**'BEGINPUNT VAN MAATSCHAPPELIJK DEBAT.'**  
NRC HANDELSBLAD

**'BELANGRIJKSTE BOEK VAN HET JAAR.'**  
DE ONGELOOFLIJKE PODCAST

*ten have*

**'ESSENTIEEL  
LEESVOER.'**  
WENDY ONLINE

**'RAAKT  
EEN OPEN  
ZENUW.'**  
DE TIJD

**'RONKEND.'**  
WNL OP ZONDAG

**'HAIDT IS EEN  
MODERNE  
PROFEET.'**  
Susan Cain

**'WINNAAR  
BESTE  
NON-FICTIE  
BOEK VAN  
2024.'**  
GOODREADS

## Inleiding

# OPGROEIEN OP MARS

**S**tel, je oudste dochter is tien geworden en een miljardair met visionaire ideeën – iemand die je nooit hebt ontmoet – blijkt haar te hebben uitgekozen om deel te nemen aan de eerste permanente menselijke nederzetting op Mars. Ze heeft die plek te danken aan haar schoolprestaties – plus een analyse van haar DNA, waarvan je je niet herinnert dat je er toestemming voor had gegeven. Zonder dat je het wist, heeft ze zich aangemeld. Omdat ze dol is op alles wat met ruimtevaart te maken heeft, maar ook omdat al haar vrienden zich hebben aangemeld. Ze smeekt je haar te laten gaan.

Je zegt niet meteen nee, maar wilt er eerst wat meer over horen. Zo kom je tot de ontdekking dat de reden waarom ze kinderen rekruteren is dat zij zich beter aanpassen aan de ongebruikelijke omstandigheden op Mars dan volwassenen, vooral aan de lage zwaartekracht. Als kinderen hun puberteit en de daarmee gepaard gaande groeispuurt op Mars doormaken, zal hun lichaam zich daar permanent op afstemmen, anders dan bij kolonisten die daar als volwassene aankomen. Tenminste, dat is de theorie. Het is onbekend of kinderen die zijn aangepast aan de

omstandigheden op Mars nog naar de aarde kunnen terugkeren.

Er zijn meer dingen die je bevreesd maken. Allereerst de straling. De flora en fauna op aarde evolueerden onder het beschermende schild van de magnetosfeer, dat het grootste deel van de zonnwind, de kosmische straling en andere schadelijke deeltjes die onze planeet bombarderen, tegenhoudt of afketst. Mars beschikt niet over zo'n schild, waardoor een veel groter aantal ionen het DNA van elke cel van het lichaam van je dochter zal bereiken. De planners van het project hebben beschermende schilden gebouwd voor de nederzetting op Mars, gebaseerd op onderzoek onder volwassen astronauten, die na een jaar in de ruimte een licht verhoogd risico op kanker bleken te hebben ontwikkeld.<sup>1</sup> Maar voor kinderen is er een nog veel groter risico omdat hun cellen zich sneller ontwikkelen en diversifiëren, waardoor ze meer cellulaire schade zullen ondervinden. Is daar in de plannen rekening mee gehouden? Hebben ze onderzoek gedaan naar de veiligheid van kinderen? Voor zover je weet: nee.

En dan is er dus de zwaartekracht. De evolutie heeft de structuur van elk levend wezen in de loop der eeuwen geoptimaliseerd voor de zwaartekracht op onze planeet. Vanaf de geboorte ontwikkelen de botten, gewrichten, spieren en het cardiovasculaire systeem van elk mens zich in reactie op de onveranderlijke en eenzijdige aantrekking van de zwaartekracht. Het wegnemen van deze constant aanwezige kracht heeft een diepgaande invloed op ons lichaam. De spieren van volwassen astronauten, die maanden in de gewichtloosheid van de ruimte verkeren, worden zwakker en hun botten worden minder dicht. Hun lichaamsvloeistoffen verzamelen zich op plaatsen waar dat niet zou moeten, zoals in de schedelholtes, waardoor hun oogbollen onder druk komen te staan en van vorm veranderen.<sup>2</sup> Ook op Mars is er zwaartekracht, maar deze is slechts 38 procent van wat een kind op aarde zou ervaren. Kinderen die jarenlang op Mars zijn opgegroeid in een omgeving met lage zwaartekracht, lopen een groot risico op misvormingen van het skelet, het hart, de ogen en de hersenen. Heeft men in de plannen rekening gehouden met deze risico's voor kinderen? Voor zover je weet: nee.

Zou jij haar laten gaan?

Natuurlijk niet. Je realiseert je dat het een volslagen krankzinnig idee is: kinderen naar Mars sturen, vanwaar ze misschien nooit meer zullen terugkeren naar de aarde. Waarom zou je dat als ouder toestaan? Het bedrijf achter het project heeft haast. Ze willen als eerste aanspraak kunnen maken op de planeet en voelen de hete adem van de concurrentie in de nek. De leiding lijkt echter geen enkel idee te hebben van de ontwikkeling van kinderen, en zich nauwelijks te bekommeren om hun veiligheid. En erger: *het bedrijf heeft geen bewijs van ouderlijke toestemming nodig*. Zolang de kinderen een vakje hebben aangevinkt waarin staat dat ze toestemming hebben van hun ouders, mogen ze mee naar Mars.

Geen enkel bedrijf zou het voor elkaar krijgen onze kinderen zonder onze toestemming mee te nemen en in gevaar te brengen, en zeker niet zonder volledig aansprakelijk te zijn. Toch?

Rond de millenniumwisseling creëerden technologiebedrijven aan de westkust van de Verenigde Staten een reeks producten die de wereld ingrijpend zouden veranderen en die konden profiteren van het snelgroeiende internet. Er was een breed gedeeld gevoel van technologisch optimisme. Deze producten zouden het leven eenvoudiger, aangenamer en productiever maken. Sommige van die producten zouden mensen met elkaar in verbinding brengen en helpen te communiceren. Het leek erop dat ze een zegen zouden zijn voor het groeiend aantal opkomende democratieën. Zo kort na de val van het IJzeren Gordijn voelde het alsof er een nieuw tijdperk was aangebroken. De oprichters van deze bedrijven werden geprezen als helden, genieën en mondiale weldoeners die de mensheid, net als Prometheus, een geschenk van de goden brachten.

Maar deze technologie-industrie transformeerde niet alleen het leven van volwassenen. Ze begon ook de levens van kinderen te transformeren. Kinderen en adolescenten keken sinds de jaren vijftig televisie, maar deze nieuwe technologieën waren veel mobieler, persoonlijker en aantrekkelijker dan alles wat eraan voorafging. Ouders kwamen daar al snel achter, net als ik, in 2008, toen mijn tweejarige zoontje met het touchscreen van mijn eerste iPhone leerde omgaan. Veel ouders waren opgelucht toen ze ontdekten dat ze hun kind met een smartphone of tablet urenlang blij

en rustig konden houden. Was het veilig? Niemand wist het, maar omdat iedereen het deed, gingen we ervan uit dat het geen kwaad kon.

Toch hadden deze bedrijven weinig tot geen onderzoek gedaan naar de mentale gezondheidseffecten van hun producten op kinderen en adolescenten. Ook deelden ze geen gegevens met onderzoekers die de gezondheidseffecten wél bestudeerden. Geconfronteerd met toenemend bewijs dat hun producten schadelijk waren voor jonge mensen, reageerden deze bedrijven meestal met pr-campagnes en -berichten waarin de aantijgingen werden ontkend of verdonkeremaand.<sup>3</sup> Bedrijven die probeerden de ‘betrokkenheid’ van jongeren te maximaliseren met psychologische trucs, waren de ergste overtreders. Ze maakten kinderen verslaafd tijdens kwetsbare ontwikkelingsfasen, waarin hun hersenen zich razendsnel aanpasten in reactie op binnenkomende prikkels. Tot deze ondernemingen behoorden socialemediabedrijven, die vooral meisjes grote schade toebrachten, maar ook videogamebedrijven en pornosites, die het meer hadden gemunt op jongens.<sup>4</sup> Door een constante stroom van verslavende content te ontwerpen die het leven van kinderen via hun ogen en oren binnendrong, en door fysiek spel en persoonlijke sociale contacten te verdringen, hebben deze bedrijven de kindertijd een heel ander karakter gegeven en de menselijke ontwikkeling op een bijna onvoorstelbare schaal veranderd. De meest intense periode van deze ‘rewiring’ (herbedrading) was van 2010 tot 2015, hoewel het verhaal dat ik in dit boek zal vertellen, begint met de opkomst van een angstig en overbezorgd ouderschap in de jaren tachtig en dat via de coronapandemie doorloopt tot vandaag.

Welke wettelijke beperkingen hebben we tot nu toe aan deze technologiebedrijven opgelegd? In de Verenigde Staten, die vaak ook richtinggevend waren voor de normering in de meeste andere landen, is het belangrijkste verbod de Children’s Online Privacy Protection Act (COPPA), die in 1998 van kracht werd. Volgens deze wet moeten kinderen onder de dertien jaar toestemming van hun ouders vragen om een contract te kunnen tekenen met een bedrijf (de gebruiksvoorwaarden) om hun gegevens te delen en een deel van hun rechten op te geven wanneer ze een account openen. Daarmee werd de feitelijke leeftijd voor ‘digitale volwas-

senheid' vastgesteld op dertien jaar, om redenen die nauwelijks iets te maken hadden met de veiligheid van kinderen of hun geestelijke gezondheid.<sup>5</sup> De formulering van de wet vereist echter niet dat bedrijven aan leeftijdsverificatie doen. Zolang kinderen het vakje aanvinken en beweren dat ze oud genoeg zijn (of een passende gefingeerde geboortedag invullen), kunnen ze bijna overal op internet terecht zonder medeweten of toestemming van hun ouders. Ja, in de praktijk heeft 40 procent van de Amerikaanse kinderen onder de dertien jaar een Instagram-account en is er sinds 1998 geen update van de federale wetgeving geweest.<sup>6</sup> (Het Verenigd Koninkrijk heeft daarentegen enkele eerste stappen in die richting gezet, net als enkele Amerikaanse staten.<sup>7</sup>)

Een aantal van deze bedrijven gedragen zich als de tabaks- en vape-industrie, die hun producten zo hebben ontworpen dat ze niet alleen bijzonder verslavend zijn, maar ook de wetgeving omzeilen die de verkoop aan minderjarigen wil beperken. Je zou deze bedrijven kunnen vergelijken met oliemaatschappijen die zich verzetten tegen het verbod op gelode benzine. Halverwege de twintigste eeuw stapelde het bewijs zich op dat in de Verenigde Staten *elk jaar* honderdduizenden tonnen lood, die door het autoverkeer in de atmosfeer terecht kwamen, de hersenontwikkeling van tientallen miljoenen kinderen schaadden, wat hun cognitieve ontwikkeling belemmerde en leidde tot een toename van antisociaal gedrag. Toch bleven de oliemaatschappijen het produceren, in de handel brengen en verkopen.<sup>8</sup>

Natuurlijk zijn er belangrijke verschillen tussen de grote socialemediabedrijven van vandaag de dag en de grote tabaksbedrijven uit het midden van de twintigste eeuw: socialemediabedrijven maken producten die nuttig zijn voor volwassenen. Ze helpen mensen informatie, een baan, vrienden, liefde of seks te vinden; op een efficiëntere wijze te winkelen of een politieke organisatie te promoten; het leven op talloze manieren gemakkelijker te maken. De meesten van ons zouden waarschijnlijk graag in een rookvrije wereld leven, maar sociale media vinden we handig en behulpzaam en worden door veel volwassenen zelfs bijzonder gewaardeerd. Natuurlijk, er zijn ook volwassenen die worstelen met een verslaving aan sociale media en andere online-activiteiten, maar net als

bij tabak, alcohol of gokken laten we beslissingen hierover in het algemeen aan de mensen zelf over.

Dat geldt echter niet voor minderjarigen. Terwijl de beloning zoekende delen van ons brein al volwassen zijn, bereikt de frontale cortex – die wezenlijk is voor zelfbeheersing, uitstel van bevrediging en weerstand tegen verleiding – zijn volledige capaciteit pas als we begin twintig zijn. Vooral jonge tieners bevinden zich dan op een bijzonder kwetsbaar punt in hun ontwikkeling. Als ze in de puberteit komen, zijn ze vaak sociaal onzeker. Ze worden gemakkelijk beïnvloed door groepsdruk en eenvoudig verleid door activiteiten die sociale validatie lijken te bieden. We staan dan ook niet toe dat jonge tieners tabak of alcohol kopen, en verlenen ze geen toegang tot casino's. De kosten van het gebruik van sociale media zijn vooral hoog voor adolescenten, in vergelijking met volwassenen, terwijl de voordelen minimaal zijn. Kortom: laat kinderen eerst opgroeien op aarde, voordat ze naar Mars worden gestuurd.

Dit boek vertelt het verhaal van wat er is gebeurd met de generatie geboren na 1995,<sup>9</sup> vaak aangeduid als Gen Z, de generatie volgend op de millennials (geboren 1981 tot 1995). Sommige marketeers vertellen ons dat Gen Z eindigt bij het geboortjaar 2010, en stellen de naam Gen Alpha voor als benaming voor de generatie die daarna geboren is. Maar zelf denk ik niet dat Gen Z – 'de angstige generatie' – tot een einde komt zolang we niets doen aan de omstandigheden die jonge mensen zo angstig maken.<sup>10</sup>

Dankzij het baanbrekend werk van sociaal psycholoog Jean Twenge weten we dat het niet alleen de *gebeurtenissen* zijn die mensen op jonge leeftijd meemaken (zoals oorlogen en crises) waardoor generaties van elkaar verschillen, maar ook *veranderingen in de technologie* die ze als kind gebruikten (radio, en daarna televisie, computers, het internet, de iPhone).<sup>11</sup> De oudste leden van Gen Z begonnen rond 2009 aan de puberteit, een tijd waarin verschillende technologische trends samenkwamen: de snelle verspreiding van breedbandinternet in de jaren 2000, de komst van de iPhone in 2007 en het nieuwe tijdperk van hypervirale sociale media. Die laatste ontwikkeling begon in 2009 met de komst van 'likes' en 'retweets',

die de sociale dynamiek van de onlinewereld hebben getransformeerd. Vóór 2009 waren sociale media vooral nuttig als een manier om contact te hebben met vrienden; ze hadden minder directe en zichzelf versterkende feedbackfuncties, waardoor ze veel minder toxisch waren dan wat we vandaag de dag zien.<sup>12</sup>

Een vierde trend begon slechts een paar jaar later en trof meisjes veel harder dan jongens: het toenemend belang van het posten van afbeeldingen van jezelf, nadat er aan smartphones camera's waren toegevoegd (2010) en Instagram werd overgenomen door Facebook (2012), wat de populariteit van het platform vergrootte. Hierdoor nam het aantal adolescenten dat zorgvuldig geselecteerde foto's en video's van hun leven postte aanmerkelijk toe, waarbij leeftijdsgenoten en onbekenden deze beelden niet alleen konden zien, maar ook konden beoordelen.

Gen Z werd de eerste generatie in de geschiedenis die de puberteit doormaakte met een portal op zak, waardoor ze vervreemdden van de mensen in hun omgeving en naar een alternatieve onlinewereld werden gevoerd, die zowel opwindend als verslavend en onbestendig was, en die – zoals ik zal laten zien – ongeschikt was voor kinderen en adolescenten. Om sociaal te kunnen slagen in die wereld moesten ze – vrijwel onafgebroken – een groot deel van hun bewustzijn gebruiken voor het beheer van wat hun digitale persoonlijkheid zou worden. Dit was nodig om geaccepteerd te worden door leeftijdsgenoten, wat de zuurstof is voor een adolescent, en om 'online shaming' te voorkomen, wat een nachtmerrie is voor een adolescent. Gen Z-tieners raakten eraan gewend om dagelijks vele uren te scrollen door de flitsende en vrolijke posts van vrienden, kennissen en influencers die ze niet persoonlijk kenden. Ze bekeken steeds grotere hoeveelheden van door gebruikers gegenereerde video's en gestreamd entertainment, aangeboden door automatische afspeelfuncties en algoritmen die waren ontworpen om ze zo lang mogelijk online te houden. En ze besteedden steeds minder tijd aan het spelen of praten met hun vrienden en familie, en aan het aanraken of zelfs oogcontact maken met anderen; hun deelname aan belichaamd sociaal gedrag, essentieel voor een succesvolle menselijke ontwikkeling, verminderde daardoor.

De leden van Gen Z werden in feite proefpersonen van een radicaal nieuwe manier van kind-zijn, ver verwijderd van de echte wereld en de interacties van de kleine gemeenschappen, waarbinnen de mensheid is geëvolueerd. Je zou het de ‘Great Rewiring of Childhood’ kunnen noemen – de grote herstructurering van de kindertijd. Ja, het is alsof zij de eerste generatie vormen die is opgegroeid op Mars.

De Great Rewiring gaat niet alleen over veranderingen in technologie die de tijd en mentaliteit van kinderen bepalen. Er is een tweede verhaallijn: de goedbedoelde maar rampzalige toename van het overbeschermen van kinderen en het beperken van hun autonomie in de ‘echte wereld’. Om te kunnen gedijen moeten kinderen vrij kunnen spelen. Dat is natuurlijk gedrag dat onder alle zoogdiersoorten voorkomt. De kleine uitdagingen en tegenslagen die zich tijdens het spelen voordoen, zijn een soort ‘inenting’ die kinderen voorbereiden op de veel grotere uitdagingen waar ze later in hun leven mee te maken krijgen. Maar om verschillende historische en sociologische redenen begon het vrij spelen van kinderen in de jaren tachtig af te nemen, een ontwikkeling die versnelde in de jaren negentig. Volwassenen in de Verenigde Staten, het Verenigd Koninkrijk en Canada gingen er steeds vaker van uit dat kinderen die zonder toezicht buiten speelden, de kans liepen slachtoffer te worden van ontvoering en kindermisbruik. Tegelijkertijd nam het zonder toezicht buitenspelen ook af naarmate de computer steeds gebruikelijker en aantrekkelijker werd als manier van vrijetijdsbesteding.\*

Mijn stelling is dat we de late jaren tachtig moeten zien als het begin van de overgang van een ‘spelgerichte kindertijd’ (*play-based childhood*) naar een ‘schermgerichte kindertijd’ (*phone-based childhood*), een tran-

\* Er zijn goede aanwijzingen dat de trends op het gebied van overbescherming, technologiegebruik en mentale gezondheid die ik beschrijf, op grotendeels vergelijkbare manieren en in dezelfde tijd plaatsvonden in alle landen van de Angelsaksische wereld: de Verenigde Staten, het Verenigd Koninkrijk, Canada, Australië en Nieuw-Zeeland (Zie Rausch & Haidt, 2023, maart). Naar mijn mening zien we dit terug in de meeste of alle ontwikkelde westerse landen, zij het met variaties die zijn gebaseerd op de mate van individualisme, sociale integratie en andere culturele variabelen. Ik verzamel onderzoeken uit andere delen van de wereld en zal over trends in die landen schrijven op de *After Babel* Substack.

sitie die pas in de jaren 2010 werd voltooid. Vanaf dat moment hadden de meeste adolescenten hun eigen smartphone. Ik gebruik het woord *phone-based* in brede zin als aanduiding voor alle met het internet verbonden persoonlijke elektronica waar jonge mensen hun tijd mee begonnen te vullen, inclusief laptops, tablets, gameconsole en, het allerbelangrijkste, smartphones met miljoenen apps.<sup>13</sup>

Als ik spreek over een spelgerichte of schermgerichte 'kindertijd', gebruik ik ook die laatste term in bredere zin. Ik bedoel daarmee zowel kinderen als adolescenten (in plaats van te spreken over een 'schermgerichte kindertijd en adolescentie'). Ontwikkelingspsychologen zien de overgang tussen kindertijd en adolescentie vaak als het begin van de puberteit, maar omdat de pubertijd voor verschillende kinderen op verschillende tijdstippen begint, en de laatste decennia steeds vroeger inzet, is het niet langer correct om de adolescentie gelijk te stellen aan de tienerjaren.<sup>14</sup> In de rest van dit boek zullen de verschillende leeftijdsfasen dan ook als volgt worden gecategoriseerd:

- Kinderen: 0 t/m 12 jaar.
- Adolescenten: 10 t/m 20 jaar.
- Tieners: 13 t/m 19 jaar.
- Minderjarigen: iedereen die jonger is dan 18 jaar (ik gebruik ook hier vaak het woord 'kinderen', omdat het minder formeel en technisch klinkt dan 'minderjarigen').

De overlap tussen kinderen en adolescenten is opzettelijk: kinderen van 10-12 bevinden zich tussen de kindertijd en de adolescentie, en worden om die reden ook wel 'tweenagers' genoemd. (Deze periode staat ook wel bekend als de vroege adolescentie.) Kinderen zijn op deze leeftijd even speels als jongere kinderen, maar beginnen tegelijkertijd ook de sociale en psychologische complexiteit van adolescenten te ontwikkelen.

Naarmate de overgang van een spelgerichte kindertijd naar een schermgerichte kindertijd zijn beslag kreeg, bleven veel kinderen en adolescenten het liefst binnen en speelden vooral online, waardoor ze gaandeweg steeds

minder werden blootgesteld aan het soort uitdagende fysieke en sociale ervaringen die alle jonge zoogdieren nodig hebben om hun basiscompetenties te ontwikkelen, aangeboren angsten uit de kindertijd te overwinnen en zich klaar te maken om minder op hun ouders te vertrouwen. Virtuele interacties met leeftijdsgenoten compenseren dit ervaringsverlies niet volledig. Bovendien begaven al deze kinderen van wie de speeltijd en het sociale leven zich nu vooral online afspeelde, zich steeds vaker op plaatsen bedoeld voor volwassenen waar ze volwassen content consumeerden en communiceerden met volwassenen op manieren die veelal schadelijk zijn voor minderjarigen. Terwijl ouders hun best deden om risico's en vrijheid uit de echte wereld te bannen, verleenden ze hun kinderen vaak, en veelal onbewust, volledige zelfstandigheid in de virtuele wereld, deels omdat ze het moeilijk te begrijpen vonden wat daar gebeurde, laat staan dat ze wisten wat ze moesten doen om het te beperken en hoe.

Mijn belangrijkste bewering in dit boek is dat deze twee trends – *overbescherming in de echte wereld* en *onderbescherming in de virtuele wereld* – de belangrijkste redenen zijn waarom kinderen geboren na 1995 'de angstige generatie' zijn geworden.

Een paar opmerkingen over terminologie. Als ik het heb over de 'echte wereld', dan heb ik het over relaties en sociale interacties die worden getypeerd door vier kenmerken die daarvoor al miljoenen jaren bepalend zijn:

- 1) Het gaat om *belichaamde* relaties en interacties, wat betekent dat we ons lichaam gebruiken om te communiceren, dat we ons bewust zijn van de lichamelijke aanwezigheid van anderen en dat we zowel bewust als onbewust reageren op die lichamelijke ander.
- 2) Ze zijn *synchroon*, wat betekent dat ze tegelijkertijd plaatsvinden, met subtiele aanwijzingen betreffende timing en afwisseling.
- 3) Ze hebben vooral betrekking op *een-op-eencontacten* of op *contacten-met-meerdere-personen*, met slechts één interactie die plaatsvindt op een bepaald moment.

**S**inds 2010 is het aantal mentale problemen bij kinderen en jongeren exponentieel gestegen. Angst, somberheid en eenzaamheid nemen in hoog tempo toe. Deze ontwikkeling raakt niet alleen gezinnen, maar de samenleving als geheel. *Generatie angststoornis* legt een confronterend verband tussen deze crisis 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 Amerikaanse sociaal psycholoog en bestsellerauteur. Hij was te zien in de documentaire *The Social Dilemma*, over de verslavende werking van sociale media. *Generatie angststoornis* stond na zijn eerste verschijning in juni 2024 wekenlang in de bestsellerlijsten. Haidt sprak in de Tweede Kamer, vulde TivoliVredenburg en schoof aan bij Jinek.

