

leg
diezelfde
telefoon
weens
weg

De jeugd van tegenwoordig bestaat helemaal niet uit empathieloze smartphone zombies. Juist ouders verdienen een flinke schop onder de kont.

AUGUSTUS 2015. MET MAN EN KINDEREN ZIT IK BIJ ZONSONDERGANG OP EEN STIL STRANDJE VOL PALMBOMEN. VISSERS

halen de vangst van de dag binnen en in de verte roept de muezzin op tot gebed. Mooier dan dit wordt het niet. “Ooooh”, hoor ik mijn zoon (9) achter me. Blij dat hij het ook snapt. “Wooh”, roept-ie nog eens en wappert met zijn telefoon. “Er zitten hier echt honderden Pokémon.” Zoals de meeste kinderen leven mijn dochter (14) en zoon (inmiddels 11) voor een groot deel via hun schermpjes. Het eerste wat mijn dochter

doet als ze wakker wordt, is via Snapchat naar een vaste groep bekenden een foto sturen van haar slaaphoofd met konijnehoortjes of een hondentong. Ze bekijkt de eindeloze stroom berichten die er nadat zij al veel te laat ging slapen nog op diverse groepsapps is binnengekomen. Dat appen gaat de hele dag door: in de les – sinds ze heeft ontdekt dat het via je laptop kan –, op de fiets (“echt alleen als ik stilsta”) en bij het uitlaten van de hond. Vervolgens begint het checken van de updates van vrienden en van het succes van haar eigen posts. Een duimpje of een kreet (“goallzzz”) zijn voor haar niet bevestigend genoeg. Zelf moet ze van zichzelf dus ook iets welgemeens terugposten op elke scheet van haar 381 beste vrienden. Die hier zelden over de vloer komen. En als ze dat doen, zitten ze allemaal voorovergebogen op hun eigen telefoon. Nou ja, ik hoef in elk geval nooit te vragen of het wat stiller kan.

De favoriete bezigheid van mijn zoon is YouPoepen: na het eten driekwartier lang domme filmpjes kijken op de wc, terwijl zijn moeder staat de gillen dat hij de keuken moet opruimen.

De jongste generatie zou bestaan uit narcistische, eeuwige kleuters die het huis nooit meer uitkomen

Hij gamet uren achter elkaar, in een virtueel team met vriendjes die hier een jaar geleden nog in de tuin renden. Allemaal op je eigen PlayStation in je eigen huis is blijkbaar leuker. Als er niemand online is, pakt hij zijn telefoon en kijkt naar vloggers die gamen. Dagelijks loop ik de kamers van mijn kinderen af om telefoons, iPads en laptops los te bedelen of onder hun dekbed vandaan te trekken. "Als je je drie mooiste herinneringen tot nu toe moet opschrijven, dan komt het woord appen er heus niet in voor", preek ik plichtmatig. Vermoedelijk rollen ze met hun ogen.

'Have Smartphones Destroyed a Generation?' kopte het Amerikaanse opinieblad *The Atlantic* afgelopen september. Saillant detail: eigenaar van het blad is Laurene Powell Jobs, weduwe van Apple-baas Steve Jobs, van wie de kinderen serieus waar helemaal nóóit op de iPad mochten. In het artikel betoogde de Amerikaanse psychologie docent en onderzoeker Jean Twenge van de universiteit van San Diego dat ze een mentale crisis ziet ontstaan bij generatie iGen, die is geboren tussen 1995 en 2012. Deze kinderen en jongeren voelen zich eenzamer dan ooit, depressie- en zelfmoordcijfers stijgen, en dat komt door de smartphone en sociale media. Hoe meer uren kinderen op hun telefoon zitten, hoe vaker ze tekenen van depressie zouden vertonen. Kinderen en jongeren van nu denken dat wat loze kreten en emoji's rondsturen over de app hetzelfde is als een echt gesprek met vrienden, en dat maakt eenzaam, betoogt Twenge. **Zeventienjarigen gaan minder uit naar feestjes en dates dan dertienjarigen deden in 2009, en als ze dan eens een feestje hebben, zijn ze alleen maar bezig het vast te leggen op Snap en Insta. Het zijn narcistische, eeuwige kleuters die het huis nauwelijks uitkomen en steeds later met sex beginnen. Kenniscentrum Seksualiteit Rutgers constateerde vorig jaar dat kinderen inderdaad later ontmaagd worden dan in 2012, niet meer met 17,1 maar met 18,6 jaar. Ondanks alle online porno gaan jongeren later masturberen. Een nieuwe generatie die niet wil neuken? Die is niet alleen verwoest, maar brengt ook het einde der mensheid nabij.**

Eind februari van dit jaar deed *Volkskrant Magazine* er nog een schepje bovenop met een rondgang langs hoogleraren en andere

deskundigen. Die waren genuanceerder dan Twenge, maar ook hier was het beeld negatief. Smartphonegebruik zorgt dat kinderen slechter gevaren leren herkennen in sociale situaties, omdat ze minder oefenen in echt contact. Door al dat vooroverbuigen krijgen ze spieren botklachten. Omdat ze alsmaar naar iets dichtbij turen – dat kan trouwens ook een boek zijn –, ontwikkelen hun oogspieren zich zo slecht dat ze er hoogbijziend en zelfs blind van kunnen raken.

En dan was er nog het slaapgebrek, waar pubers ook zonder telefoon al zo veel last van hadden. Maar met de komst van de smartphone is er de eeuwige *fomo*, *fear of missing out*, waardoor ze hem maar niet uitzetten, of de angst beroddelde te worden als ze zelf de app verlaten. In het begin van de slaaptijd zit je diepe slaap, daarin leg je vast wat je die dag hebt geleerd. Als je weinig slaapt, mis je diepe slaap en neemt je hoofd niets op. En je stofwisseling verandert, waardoor je obesitas kunt krijgen. En mentale problemen zoals, daar is-ie weer, depressie. Als de telefoon dat inderdaad allemaal op zijn geweten heeft, moet dat duivelse ding onmiddellijk de plomp in.

Mijn man bracht als jongetje hele middagen door in het bos, zijn moeder had geen idee waar hij uithing, maar wij lieten onze kinderen absoluut niet naar de hei om de hoek gaan. Stel je voor dat ze een enge man tegenkwamen. Ze mochten wel surfen op internet zonder al te veel supervisie. Maar als er ergens enge mannen zitten ... Wanneer mijn puber gezellig met haar telefoon bij me op de bank zit, voel ik nu een griezelig soort schijnveiligheid.

Mobiele telefoons hebben meer duistere kanten. Zwartmaken, buitensluiten en treiteren zijn al sinds mensenheugenis favoriete hobby's, maar met een telefoon heb je een massavernietigingswapen in handen. 's Werelds über-bully Trump laat dat op Twitter elke dag zien. Omdat de privacy van de dader nog steeds belangrijker is dan die van het slachtoffer (waar blijft die online shaming-wet, premier Rutte?), kon het aantal gevallen van sextortion in Europa in vier jaar tijd verdubbelen.

Recent dieptepunt is de app Sayat.me, 'waarmee je anonieme en eerlijke feedback over jezelf kunt vergaren'. De app, met wereldwijd dertig miljoen veelal jonge gebruikers heeft ten minste één zelfmoord

op z'n geweten, van een vijftienjarige Britse tiener die het na alle welgemeende feedback niet meer waard vond door te leven. Nadat mijn dochter had gezien dat haar vrienden een liefdesdouché hadden gekregen – en wie wil dat nou niet? – besloot ze ook mee te doen. De meeste reacties waren positief, maar die herinner je je nauwelijks wanneer je 'vrienden' ook anoniem dingen posten als: "Wie L. echt kent, weet wat een vervelende aandachtshoer zij is." Dat voelt inderdaad heel angstig en eenzaam.

En toch. Het wil er, ondanks alle gevaren, bij mij niet in – dat apocalyptische geneuzel over de jeugd van tegenwoordig die 'verwoest' zou zijn. Het is de afgelopen duizenden jaren namelijk nooit waar gebleken. Een paar avonden zoeken naar serieus wetenschappelijk onderzoek wijst dan weer op negatieve, dan weer op positieve aspecten van sociale media en telefoons, en soms is het maar gewoon hoe je het uitlegt.

Nederlandse kinderen en jongeren geven onderzoek na onderzoek aan dat ze ongeveer net zo gelukkig zijn als twintig jaar geleden, namelijk gelukkiger dan waar ook ter wereld. Tegelijkertijd ziet kenniscentrum Trimbos-instituut in Nederland stijgende cijfers van burn-outs, depressieve klachten en angststoornissen onder kinderen en jongeren. Hoe valt dat te rijmen? En komt die toegenomen hulpvraag door de telefoon, of door de algehele toegenomen prestatiedruk? Of misschien doordat het taboe op psychische aandoeningen is verdwenen en ook kinderen symptomen van stress en angst herkennen, misschien wel juist door al die dramaserieën en realitysoaps waar ze op hun telefoon naar kijken?

Man naar mijn hart – ik hou nu eenmaal meer van optimisme dan van doemdenken – is Clive Thompson, auteur van het boek *We worden steeds slimmer – hoe apps, gadgets en social media ons intelligenter maken*. Daarin heeft hij het over allerlei geweldige sociale effecten

van moderne technologie, zoals *ambient awareness*: de diepe, veelomvattende connecties die we ontwikkelen met elkaar via al onze schijnbaar onbenullige posts op sociale media: wat we eten, waar we ons aan ergeren, wat onze kinderen doen, waar we naartoe gaan met vakantie. Als je die dagelijks volgt, leer je anderen wel degelijk beter kennen, je gaat meeleven in hun ritme en dat kan bijna voelen als een buitenzintuiglijke waarneming. Nu snap ik waarom ik altijd zo vrolijk ben als ik korte berichten uitwissel in mijn favoriete app-groepen en met mijn vriendinnen in het buitenland die ik door het tijdsverschil zo moeilijk kan bellen. Natuurlijk kun je maar een paar écht goede vrienden hebben, maar het maakt je leven rijker om zo nu en dan informatie, inspiratie en liefde te krijgen van een enorme groep andere mensen met wie je je op allerlei manieren verbonden voelt. Dat is het omgekeerde van eenzaam.

In mijn directe omgeving weet ik van tieners die via sociale media ontdekten dat hun vrienden in de put zaten, faalangst hadden, zich sneden, of worstelden met hun seksuele identiteit. De ouders wisten vaak van niets, maar hun vriendinnen pikten de signalen wél op en spraken hun vrienden erop aan, stapten naar de mentor op school, belden elke avond langdurig op Facetime voor een peptalk. "Ik vind het zielig dat Koen altijd online is", zegt mijn zoon over een jongetje met wie hij gamet. "Ik denk dat hij thuis wordt verwaarloosd. Ik ga hem te spelen vragen en dan gaan we lekker op de trampo." Toch geen typische woorden van een sociale zombie.

Het is niet de telefoon zelf die ons kan verwoesten. Als onze kinderen al verwoest raken, is het door ons. Slecht ouderschap is al duizenden jaren het meest ondermijnend voor kinderen. Anders dan Steve Jobs en Bill Gates – die zijn dochter pas op haar veertiende een telefoon gaf – zijn wij te lui om nee te zeggen. En we kunnen zelf ook geen

**De helft van de pubers geeft aan te
ijden onder het smartphonegebruik
van hun ouders**

Tieners ontdekken via sociale media dat hun vrienden in de put zitten en komen dan in actie

maat houden. In elke wachtkamer, speeltuin, op elke ouderavond, overal waar mensen zich een seconde vervelen zie ik ze even een dopamine-shotje pakken door hun apps te checken, een Wordfeud-zet te doen, het nieuws te lezen. Een deerniswekkende reflex. Maar blijkbaar willen we niets liever dan telkens even ontsnappen aan onze vermoeide, verveelde, banale zelf. En er is geen ontsnappen meer aan het ontsnappen, daar zorgt dat zoemende, pingende, oplichtende ding wel voor, de prothese van ons onvermogen.

De uren die ik op de bank heb gezeten, wel fysiek aanwezig bij de kinderen maar mentaal mijlenver weg. “Mama, er is Mega Mindy, kijk nou mee.” “Ik ben er toch”, zei ik dan korzellig en surfte verder naar jurkjes die ik nooit zou kopen bij gebrek aan feestjes. Ouders die zijn afgeleid, zo bleek al uit onderzoek toen Mark Zuckerberg nog verwekt moest worden, vallen terug op minimal parenting. Ze reageren vertraagd, minder genuanceerd, hebben weinig stimulerend commentaar: kortom, de kwaliteit van hun inzet holt achteruit. Vooral heel kleine kinderen moeten het dan ontgelden: ze worden uitgefoeterd om niets en krijgen straf voor akkefietjes die met wat ouderlijke inzet helemaal niet waren ontstaan. In dat licht is het een gotspe dat wij ons druk maken over het smartphonegebruik van onze kinderen. Niet zij maar wij moeten ermee leren omgaan. Uit een onderzoek van de Nationale Academie voor Media en Maatschappij van vorig jaar onder 1849 tieners gaf de helft aan te lijden onder het smartphonegebruik van hun ouders. Twee derde van hen vertelde dat er thuis helemaal geen regels waren als het om de telefoon ging, hoewel hun ouders massaal aangaven zich “zorgen” te maken over telefoongebruik.

Zoals bij elk opvoeddilemma is de oplossing van het schermvraagstuk verbluffend simpel en razend moeilijk tegelijk: meer échte aandacht. Een goede digitale mentor zijn is maatwerk en kost veel inspanning, tijd en geduld. Regels bedenken en uitvoeren voor schermgebruik stuit zeker in het begin op weerstand en blijft een dagelijks gemarchandeerd, maar zonder de edele kunst der zelfregulatie worden kinderen nooit succesvolle en gelukkige volwassenen. Je geeft ze toch ook geen vijf

zakken snoep per dag? Het checken en bespreken van hun apps en Insta-posts (ja, dat mag, ook als ze al ouder zijn, je corrigeert ze toch ook als ze ruziemaken, schelden en kwaadspreken waar je bij staat?) blijft een gedoe. ‘Gezellig’ naast mijn gamende zoon gaan zitten om te zien hoe hij vrolijk kakelend met zijn online vrienden zo veel mogelijk vijanden doodschiet, was voor mij een bijkans onneembare hindernis. Maar hij bleek het enorm te waarderen dat ik de moeite nam in zijn wereld te stappen. Enthousiast gaf hij me nog een lijst met zijn tien favoriete vloggers als huiswerk.

De meeste deskundigen zijn het erover eens dat twee uur per dag op een scherm voor kinderen de bovengrens is, stukken meer dan Steve Jobs zijn kinderen gaf. Nog een harde regel die door iedereen wordt onderschreven: geen telefoons en iPads in bed. Nooit. Koop een wekker voor elk gezinslid, te beginnen met jezelf. Bekijk of kinderen hun scherm gebruiken voor creëren of recreëren. Mijn zoon componeert liedjes op de laptop, van mij mag hij dat eindeloos doen. Sinds een week is bij ons de telefoon aan tafel verboden, sterker nog, hij is uit de keuken gebannen, want als het ding in het zicht ligt, duikt de kwaliteit van het gesprek al omlaag, ontdekten ze in Oxford. Als stok achter de deur is er de gratis app Moment, die precies bijhoudt hoe vaak en hoelang je per dag op je telefoon zit. Alleen dreigen dat ik hem ga installeren helpt al, want ze weten dat ze de twee uur geregeld overschrijden. Alle notificaties uitdoen, is ook belangrijk. Door dat gebliep raken we mentaal in een oermens-overlevingsstand en komen we nooit tot een goed gesprek of een diepe gedachte. Als het echt dringend is, gebruiken zelfs je kinderen dat ding namelijk gewoon waarvoor het is bedoeld: bellen.

Onlangs, een etentje met vriendinnen. Een telefoon gaat, het is de dochter van een van ons. “Mama, je moet mijn telefoon blokkeren, hij is gestolen”, schreeuwt ze paniekerig. Haar moeder grinnikt en zegt: “Schat, als je telefoon is gestolen, hoe kun je me er dan nu mee bellen?” Stilte en daarna beschaamd gekreun. Mijn vriendin stapt in de auto om haar beschonken kind op te halen. Die over een kwartier haar peperdure suède laarzen zal onderkotsen. Maar nu kan ze nog lachen en roept ze: “Leve de mobiele telefoon!” Amen. ●