

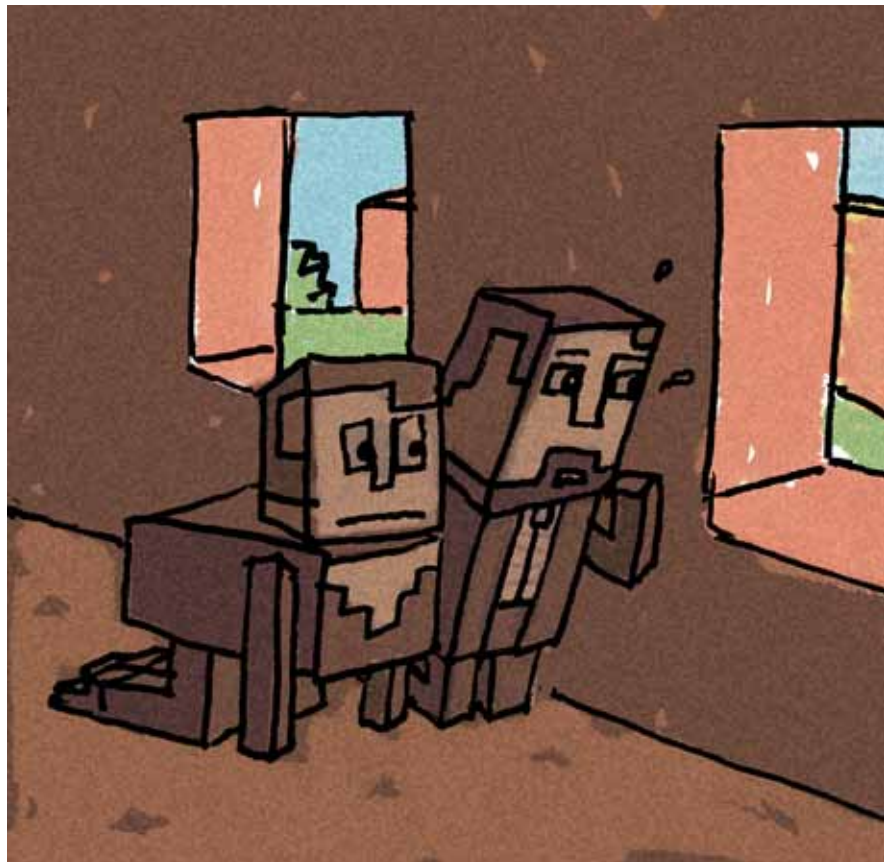
Opvoedstress in het digitale tijdperk

Depressief door Facebook

Alom worden ouders gewaarschuwd voor de desastreuze impact van de digitale activiteiten op de hersenen van hun kinderen. Is die zorg terecht? Of hebben die ouders het vooral over zichzelf?

door **Sanne Bloemink**

beeld **Femke van Heerikhuizen**



SOCIALBESITAS, digitale dementie, Facebook-depressie, digitale identiteitsschade, cyberbullying: zomaar een paar termen die de laatste tijd her en der opduiken. Ze klinken stuk voor stuk als afschuwelijke aandoeningen die geen enkele ouder zijn kind zou toewensen. In kranten, tijdschriften en op het internet worden we echter steeds indringender gewaarschuwd voor de effecten van de digitale samenleving, en dan vooral voor de desastreuze impact daarvan op de hersenen van onze kinderen. De nieuwe termen spreken boekdelen. Pas op! Dat is de boodschap.

We lijken te leven in een soort immens sociaal experiment en onze kinderen zijn de proefkonijnen. Kinderen zijn zelf *digital natives*: ze weten niet hoe het leven eruitzag zonder internet. Hoe het was als je beste vriendin je belde na schooltijd in plaats van een whatsapp te sturen, hoe het was om een mixtape te maken in plaats van een playlist, of hoe spannend het was om te wachten op een brief. Ze groeien op in de digitale wereld, terwijl hun hersenen zich nog aan het ontwikkelen zijn. Wat zijn de gevolgen? Wellicht zijn ze handiger met een smartphone, maar welke vaardigheden gaan ze missen? Ontwikkelen ze minder empathie door al die 'screen-time'? Hoe zit het met hun aandachtspanne: neemt die af? Hun geheugen? Maakt Google kinderen echt dommer? En hoe sociaal zijn die sociale media eigenlijk als blijkt dat steeds meer jongeren depressief worden van Facebook? Het leven zonder privacy, breekt dat ze uiteindelijk op? Het gevoel van 'performance', van altijd 'aan staan'? Wat zijn de geestelijke gevolgen van zo'n continue show?

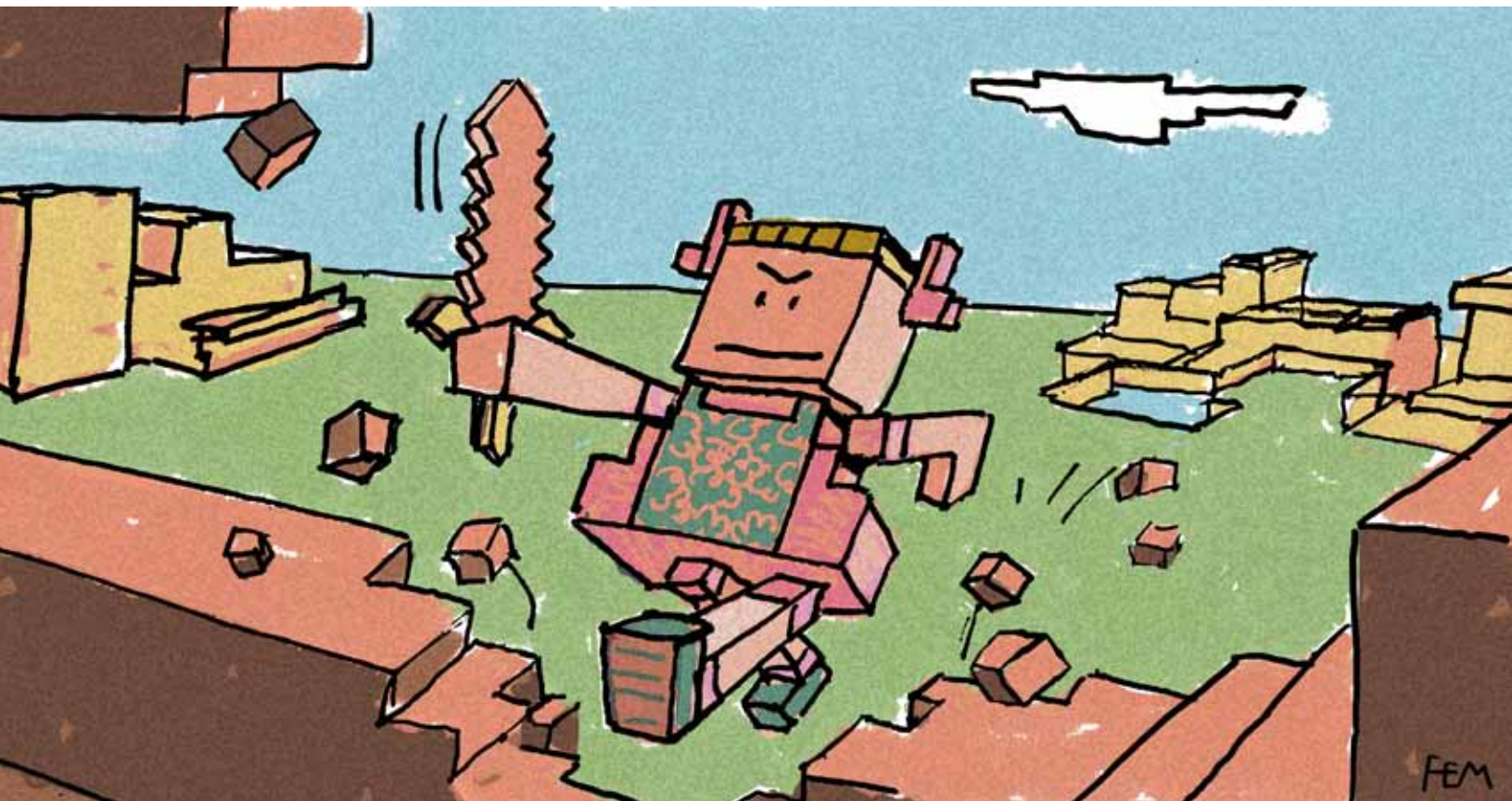
Met mijn eigen digital natives gaat het vooralsnog prima, maar toch zijn het ook vragen die door mijn hoofd spoken. Toen mijn zoontje in de zomervakantie twee weken niet online kon, gaf hij toe dat hij het eigenlijk wel rustig vond. Hij speelt thuis vaak Minecraft, een online spel waarmee je een wereld bouwt van een soort digitale legoblokjes. Het leek mij onschuldig en zelfs wel leerzaam. Bovendien was het leuk dat hij via Minecraft in contact kon blijven met een aantal vriendjes in New York – je kunt het namelijk spelen met vrienden over de hele wereld. We probeerden een limiet van een uur per dag te stellen, maar soms werd die limiet danig overschreden. 'Weet je mam, Minecraft is eigenlijk een beetje verslavend...'

DE DUITSE geheugenonderzoeker Manfred Spitzer vraagt zich in zijn alarmerende boek *Digitale dementie: Hoe wij ons verstand kapotmaken* (2013) af hoe we het als ouders eigenlijk in ons hoofd halen om kinderen toegang te geven tot zulke verslavende spelletjes. Hebben we dan niet door dat we in de luren worden gelegd door de makers van dergelijke games die hier grof geld aan verdienen? Maar Eric Klopfer, directeur van het MIT Technology Scheller Teacher Education Program, stelt dat Minecraft kinderen juist 'leert om na te denken over regels voor de samenleving'. 'De Verenigde Naties gebruiken het spel zelfs om de omwonenden van afgeragde publieke ruimtes mee te laten denken over hoe deze ruimtes kunnen worden verbeterd.'

Wie moet ik geloven? Ik praat erover met Patti Valkenburg, hoogleraar media, jeugd en samen-

leving aan de Universiteit van Amsterdam. Als oprichtster en wetenschappelijk directeur van het Onderzoekscentrum Jeugd en Media heeft zij vaker met dit bijltje gehakt. 'Het boek van Spitzer heeft echt geen wetenschappelijke basis.' Ze legt uit dat telkens wordt verwezen naar hersenplaatjes, maar dat dit onjuist gebruik is. 'De plasticiteit van ons brein is de basis van ons gedrag. Het zou vreemd zijn als onze hersenen niet zouden veranderen door onze ervaringen. Maar boeken zoals dat van Spitzer verwarren verandering met verslechtering. En die paniek wordt steeds meer gevoed.' Volgens Valkenburg spelen de media hierin een belangrijke rol: 'Er is nu eenmaal veel meer aandacht voor negatief nieuws. Zo'n alarmerende term als socialbesitas of digitale dementie op de cover, dat verkoopt. En die breinplaatjes maken het serieus.'

Valkenburg vertelt dat uit onderzoek juist is gebleken dat kinderen steeds intelligenter zijn geworden. Het gaat hier om het Flynn-effect, naar de Nieuw-Zeelandse onderzoeker James Flynn. 'Er zijn twee soorten intelligentie', zegt ze. 'In het eerste type gaat het vooral om algemene kennis en het tweede type is de contextvrije intelligentie, die meer visueel en probleemoplossend is. Die laatste vorm van intelligentie is juist gestegen en dit wordt vaak gerelateerd aan de opkomst van de audiovisuele media. De hersenen zijn door een complexere, snellere omgeving dus inderdaad veranderd.' Ten goede blijkbaar. Het Flynn-effect is overigens nu wel aan het afvlakken, 'misschien omdat we de grootste toename in de audiovisuele media nu achter de rug hebben.'



Ook de technologiejournalist Clive Thompson uit Brooklyn is ervan overtuigd dat we juist slimmer worden door de nieuwe technologie. In zijn boek *Smarter than You Think: How Technology Is Changing Our Minds for the Better* trekt hij de conclusie dat onze creatieve geest wordt versterkt in plaats van afgezwakt door de mogelijkheid van een snelle interactie met het 'supergeheugen' van het web en Wikipedia. Dit externe geheugen stelt ons in staat op hoger niveau te presteren. Simpel gezegd: als we geen telefoonnummers meer hoeven te onthouden, dan hebben we meer ruimte in ons hoofd om verbanden te leggen.

Patti Valkenburg wil de zorgen niet bagatelliseren. Al die verleidingen, die piepjes en die afleiding, ze stimuleren het kortetermijnbeloningssysteem in het brein. 'Opvoeden is er niet eenvoudiger op geworden en wij moeten daar echt iets mee doen.' Maar ze is meer geïnteresseerd in de individuele verschillen tussen kinderen en hun omgang met media. 'Er zijn kinderen van twee maanden die veel interesse hebben voor een iPad, maar er zijn ook kinderen die dat helemaal niet hebben. Hoe verklaren we dat verschil?' Ze schat in dat vijf tot tien procent van de kinderen in Nederland extra gevoelig is voor de gevolgen van media en technologie. Dat wordt verklaard door hun genetische dispositie, door het al dan niet doormaken van bepaalde sensitieve periodes – bijvoorbeeld: als kinderen een jaar of vier oud zijn, is er meer sensitiviteit voor fictief geweld, terwijl prepubers extra gevoelig zijn voor seksualiteit en de sociale context – en door sociale factoren, zoals het gezin.

Volgens Valkenburg kunnen alle gezinnen negatieve effecten van de digitale samenleving vergroten of verkleinen. 'Het is allemaal heel complex, maar ja, dat is geen headline natuurlijk.'

Kinderen worden online met van alles en nog wat geconfronteerd en het toezicht zal altijd beperkt blijven, want je kunt er als ouder nu eenmaal niet de hele dag bovenop zitten. Harde porno (als die niet is geblokkeerd) kan nare nachtmerries veroorzaken, maar er zijn ook sites die anorexia of boulimia verheerlijken, sites die hulp aanbieden bij zelfmoord, sites met schokkende agressieve beelden. Het is allemaal binnen handbereik en het brengt een zeker risico met zich mee.

Victoria Nash is onderzoeker bij het Oxford Internet Institute en legt uit dat er een groot verschil is tussen *harm* en *risk*, schade en risico. Haar onderzoeksgroep legde honderden studies naar mogelijk schadelijke sites naast elkaar en bestudeerde de resultaten. 'Er lag bij alle studies altijd veel nadruk op de risico's, maar eigenlijk is er nauwelijks iets bekend over daadwerkelijke schade.' Bovendien is het veel lastiger om in kaart te brengen wat voor kinderen precies de voordelen zijn van de toegang tot het internet.

De meerderheid van de onderzoeken toont volgens Nash aan dat er 'grote individuele verschillen zijn tussen de reacties op schokkende sites en dat er meestal sprake is van een online kwetsbaarheid die vooraf is gegaan door een offline kwetsbaarheid'. Oftewel: de jongere met de Facebook-depressie was misschien al depressief en dat is wellicht nog wat erger geworden door Facebook. In een dergelijk geval 'ontbreekt

Harde porno kan nare nachtmerries veroorzaken, maar er zijn ook sites die anorexia verheerlijken

dus de causaliteit tussen digitale media en depressie'.

Nash bestudeert hoe overheidsbeleid het best kan inspelen op de ontwikkelingen in de digitale samenleving. Het overheidsbeleid is te veel gericht geweest op het uifilteren van bepaalde content, vindt ze. Ten eerste is de nadruk op filters 'nooit perfect', want sites vinden altijd wel weer een weg om onder die filters uit te komen. Maar nog belangrijker is dat kinderen worden neergezet als 'fundamenteel kwetsbare wezens'. 'Dat strookt niet met de realiteit', zegt ze. Zo zijn slachtoffers van cyberbullying bijvoorbeeld vaak ook daders. Meer in het algemeen zijn er grote individuele verschillen in hoe kinderen omgaan met het internet en reageren op schokkende sites. Onze aandacht zou volgens Nash dan ook moeten uitgaan naar de ontwikkeling van veerkracht onder kinderen en dat behelst de bestudering van veel bredere sociale vraagstukken, zoals de rol van het gezin en de psychosociale ontwikkeling van kinderen.

SHERRY TURKLE beschrijft in haar boek *Alone Together* uit 2011 hoe de huidige digitale connectiviteit leidt tot steeds meer eenzaamheid

in ons werkelijke leven en hoe we die echte eenzaamheid weer opvangen met gebrekkige sociale media. Mediasocioloog Nathan Jurgenson schrijft regelmatig over technologie voor het Amerikaanse tijdschrift *The Atlantic* en ergert zich aan dergelijke opmerkingen. In een e-mailinterview schrijft hij: 'Als het gaat over identiteit en het internet hanteert men vaak digitaal dualisme, waarbij wordt gesproken over het digitale, virtuele zelf en het werkelijke, authentieke zelf. We zouden moeten inzien dat het zelf altijd al een product is geweest van technologie en informatie.' Hij spreekt liever van een 'versterkt zelf' dat zich uitstrekt over de digitale wereld en de fysieke wereld.

Jurgenson denkt dat veel zorgen over de digitale samenleving wel degelijk terecht, rationeel en belangrijk zijn. Maar de huidige technopaniek onder veel schrijvers en columnisten noemt hij niet alleen 'paniekerig' maar rondt moraliserend. 'Het is erop gericht om onderscheid te maken tussen meer of minder "echte" mensen, meer of minder "menselijke" mensen. Redeneren dat online-vriendschappen niet "echt" zijn, of niet "diep", dat het nemen van een foto tijdens een concert betekent dat je het leven zelf niet werkelijk ervaart; het is allemaal dehumaniserend, kortzichtig en uiteindelijk conservatief.' Het vermogen om je af te sluiten van internet wordt volgens Jurgenson steeds meer een manier om je status en positie te bepalen. Dit zal nog meer gelden bij het al dan niet toelaten van je eigen kinderen online.

Met andere woorden: er ontstaan kinderen die biologisch eten, naar voorstellingen gaan van zelfgemaakte poppen en op school yoga en mindfulness leren. En er zijn kinderen die thuis na school de hele dag zitten te Minecraften tot hun ouders thuiskomen. Wordt het hebben van kinderen die niet weten wat Minecraft is binnenkort een nieuw statussymbool?

Jurgensons observaties stroken met een recent bericht in *The New York Times* over de *digital divide*. Was het vroeger nog zo dat kinderen in de lagere sociale klassen geen toegang hadden tot het internet (wat leidde tot allerlei acties in de VS om elk kind een laptop te geven); op dit moment is er juist een verband tussen het aantal uren dat een kind online doorbrengt en sociale klasse. Hoe lager opgeleid de ouders, hoe armer de ouders, hoe meer tijd kinderen thuis 'verprutsen' met online spelletjes in plaats van met huiswerk. Kinderen van de hogere klasse gebruiken het internet vaak effectiever en gericht en hebben daarnaast, door de diversiteit van naschoolse activiteiten die hun worden aangeboden, simpelweg geen tijd om uren achter de computer of smartphone te zitten.

De Japanse cultureel antropoloog Mimi Ito (University of California, Irvine), auteur van het boek *Hanging Out, Messing Around, and Geeking Out: Kids Living and Learning with New Media* (2013), doet uitgebreid onderzoek naar jongeren en nieuwe media. Zij denkt dat dit 'versterkende effect' van nieuwe media in feite een algemene regel is. 'Omdat onze huidige

technologie de controle over mediagebruik legt bij het individu is dikwijls sprake van een versterkend effect op de reeds bestaande sociale en cognitieve baseline van een individu, licht ze toe in een e-mail. Dit versterkende effect zou dus werken bij de ontwikkeling van empathie, bij de aandachtspanne, bij de kwetsbaarheid voor cyberbullying et cetera. Ito schrijft dat ouders meer moeten zijn dan *screen time monitors* die slechts de toegang tot internet beperken. 'Ouders zouden met hun kinderen contact moeten maken en bespreken wat er allemaal gebeurt op de screens. Ze zouden als gids moeten fungeren om jonge kinderen in de richting van productieve en leerzame activiteiten te begeleiden.'

In haar onderzoek onderscheidt Ito twee manieren waarop jongeren met nieuwe media omgaan: de 'vriendschap gedreven' deelname aan het sociale verkeer en de 'interesse gedreven' participatie. De grootste groep is de eerste: de aanwezigheid op internet is voor hen in feite slechts een voortzetting van hun sociale netwerk op school en in de buurt. Een kleinere groep is meer 'door interesse gedreven'. Dit zijn de jongeren die vaak ook worden omschreven als 'digitale kinderen', die volledig opgaan in hun online netwerken en specifieke interesses hebben, de *geeks*.

Mijn zoontje is geen geek, maar hij vindt het wel fantastisch om in contact te blijven met zijn vriendjes in New York. Bovendien hebben zijn nieuwe en oude vriendjes elkaar nu ook 'ontmoet'. Zijn nieuwe vriendje zit naast hem achter de computer en zijn twee oude vriendjes zijn online. Als ik mijn zoontje hoor praten kan ik bijna geen onderscheid meer maken tussen zijn online- en offline-vriendjes.

Vili Lehdonvirta, fellow onderzoeker aan het Oxford Internet Institute, deed onderzoek naar online en offline sociale netwerken van jongeren in het Verenigd Koninkrijk, Spanje en Japan. Hij concludeerde dat deelnemers zich net zo sterk identificeerden met hun online gemeenschappen als met hun familie, en zelfs nog sterker dan met offline hobbygroepen. In Engeland en Japan was de online hobbygroep bovendien een sociaal-demografisch gezien bredere bron van identificatie dan de traditionele vrijetijdsgroepjes. Zo sociaal kunnen sociale media zijn.

IS ER DAN NIETS om ons zorgen over te maken? Misschien toch wel. Misschien zouden we eerst eens goed naar onszelf moeten kijken. Want ik ben dan wel niet verslaafd aan Minecraft, ik kijk wel vaak op mijn telefoon. En of het nou een Facebook-depressie was of niet, Facebook heeft me al een paar keer bijzonder neerslachtig gemaakt. Mijn man en ik verwijten elkaar regelmatig onverantwoord of overmatig smartphonegebruik. Onze boodschap is altijd duidelijk: jij bent de smartphoneverslaafde en ik niet.

Valkenburg legt uit dat dit het 'derde-persoonseffect' heet. Het zorgt ervoor dat je niet inziet dat media en technologie een effect hebben op jezelf, en niet alleen op anderen. 'Het sterkst is dit effect bij volwassenen ten opzichte

van kinderen.' Zij zien heel scherp wat slecht is voor hun kinderen, maar ondertussen doen ze het zelf voortdurend: gesprekken onderbreken, niet goed luisteren, afgeleid zijn, snel iets googelen – het zijn allemaal signalen van smartphonefragmentatie waarmee ouders een voorbeeld stellen. Kinderen kopiëren vervolgens dit gedrag.

De nieuwe technologie maakt ouders onzeker en die onzekerheid botvieren ze op hun kinderen. De grotere thema's blijven daarvoor liggen. Ik houd me bezig met de vraag of Minecraft goed is voor mijn zoontje of niet, in plaats van met de vraag wat er met al onze data gebeurt. Vergelijk het met de voedselbeweging. Ik eet zo veel mogelijk biologisch, lokaal en fairtrade, maar waarom maak ik me eigenlijk niet hard voor een vleestaks? Het ouderschap wordt steeds meer individueel beleefd en is naar binnen gericht. Ik kijk naar wat goed is voor mijn kind en daarmee is de kous af.

Het mag dan ook niet verbazen dat we als ouders alles maar dan ook alles over een mogelijk verstoorde ontwikkeling van onze digital natives willen weten om daar vervolgens kortdaat mee aan de slag te gaan. Blokkeren, erbij zitten, of gewoon helemaal verbieden, zoals Manfred Spitzer aanraadt. Er zijn genoeg boeken, sites, tips en tricks in omloop. In de Verenigde Staten is de laatste tijd een hausse aan zelfhulpboeken verschenen die ouders beloven bij te staan bij de lastige opvoeding van hun

De nieuwe technologie maakt ouders onzeker en die onzekerheid botvieren ze op hun kinderen

digitale kinderen. Een lekkere nieuwe niche in de opvoedmarkt waarin waarschijnlijk nog een hoop te verdienen valt.

Natuurlijk is het internet soms schadelijk voor kinderen. Te veel afleiding, te veel spelletjes, te vaak posten op Facebook, te weinig tijd voor huiswerk. De manier waarop we ons op dit moment als ouders zorgen maken over het internet en onze kinderen zegt echter meer over onszelf dan over hen.

Valkenburg vertelt dat haar vakgroep een groot steekproefonderzoek onder jongeren heeft gedaan, onder meer naar de effecten van internet op sociale competentie en zelfvertrouwen. Daaruit bleek dat de meeste kinderen profijt hebben van het internet. Ze gebruiken het om te oefenen met bepaalde grenzen. Er is een kleine groep waarbij het niet goed gaat, ongeveer zeven procent van de kinderen. Deze kinderen, vooral jonge tieners, krijgen negatieve feedback. 'Natuurlijk moet gekeken worden hoe deze kinderen geholpen kunnen worden', zegt Valkenburg, 'maar minstens net zo belangrijk is het om ons te realiseren dat het grootste gedeelte van de kinderen het dus prima doet.' ◆