



MICHEL VANDEVELDE

out of hands

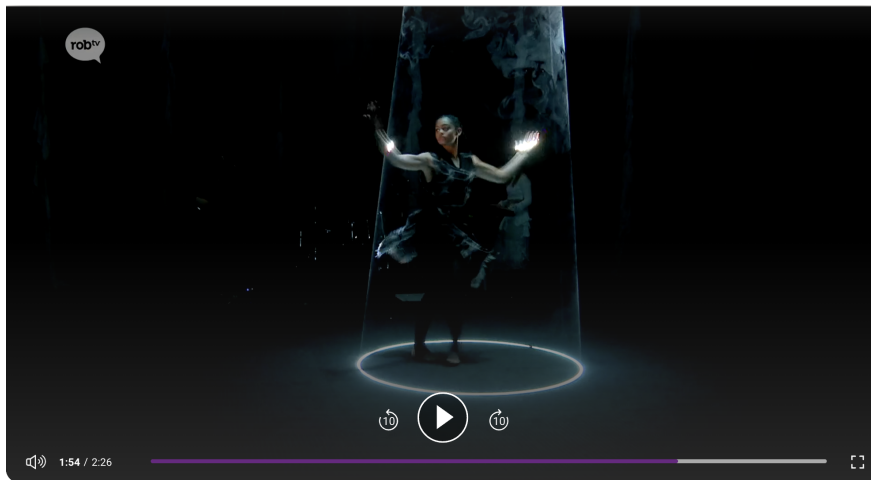


out of hands – KORT

- ★ *out of hands* is een **dansproductie met live muziek** van choreograaf Michiel Vandevelde en fABULEUS. Op het podium staan 6 tot 8 acrobatische dansers en een liveband met 5 muzikanten die een mix van metal, noise, gothic en free jazz speelt. De jongeren zijn tussen de 16 en 23 jaar.
- ★ De voorstelling duurt ongeveer 65'. Bij schoolvoorstellingen voorzien we meestal een inleidend woordje van 5' en indien mogelijk organiseren we ook een nagesprek van 10 à 15'.
- ★ *out of hands* gaat over de donkere kant van jong zijn. Het gaat dus over donkere gedachten en mentale kwetsbaarheid, maar de jongeren zoeken ook een andere soort donkerte op: die van ontlukende seksualiteit en ongebreidelde driften; zaken die misschien wat onderbelicht blijven door een te grote focus op deze jonge generatie als één van angst en preutsheid.
- ★ De voorstelling heeft geen verhaal. Je kan het beschouwen als een ritueel, een fantasie, een nachtmerrie, een trip naar het onderbewustzijn.. Je kan de voorstelling ruwweg onderverdelen in drie delen:
 - In deel 1 vormen de dansers verschillende acrobatische piramides. Het zijn constructies die telkens kortstondig worden opgebouwd en afgebroken. We zien een groep jongeren die op zoek zijn naar manieren van samenzijn; van elkaar ondersteunen of niet kunnen ondersteunen.
 - In deel 2 laten we de constructies los en dalen we af naar de innerlijke wereld van de jongeren. Het gaat over angst en opwinding en seksualiteit: een speeltijd voor fantasieën en dingen die je in het 'echt' misschien niet zou (mogen) doen.
 - Deel 3 is de verwerking en het zoeken naar een nieuwe positie. Na de strakke constructies en het ontregelde, is er nu lucht en ruimte voor een vrijere manier van dansen en komt er in de muziek ook een andere sfeer: opluchting, bevrijding. Uiteindelijk kijken we gewoon naar jongeren, met nog sporen van een kinderlijke speelsheid.
- ★ Een mooie introductie en aanvulling op de voorstelling is de [backstage](https://backstage.fabuleus.be/out-of-hands/): een website rond *out of hands* die voor iedereen vrij toegankelijk is. Ook voor de leerlingen zelf dus. Hier vind je o.a.
 - interviews met de makers (o.a. ook de modeontwerpers van Milk of Lime die de kostuums voor *out of hands* maakten)
 - live opnames van de muziek (vanaf 25/4/2015)
 - de teksten van de voorstelling

Check: <https://backstage.fabuleus.be/out-of-hands/>

- ★ Ook de reportage op ROB-tv kan een interessante introductie zijn:



<https://www.robtv.be/nieuws/fabuleus-bereidt-zich-voor-op-voorstelling-out-of-hands-die-ruis-in-jongeren-hun-hoofd-is-niet-alleen-verbeeld-via-dans-maar-ook-via-muziek-199882>

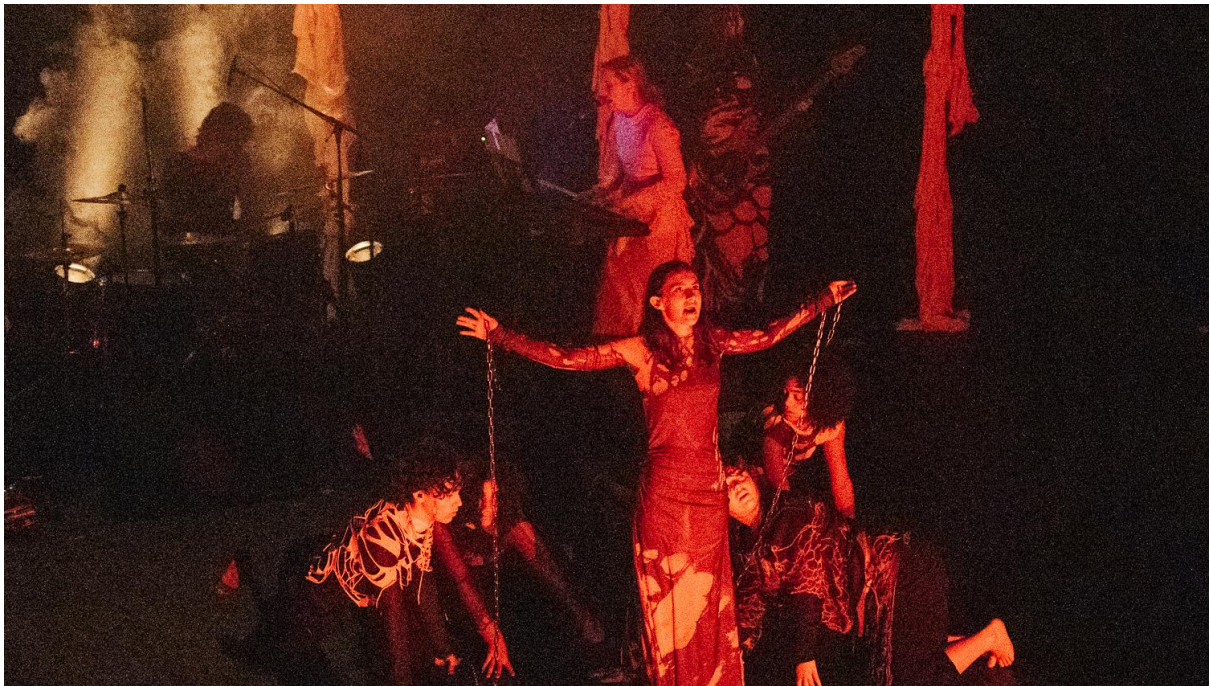
- ★ **fABULEUS** maakt theater-, dans- en circusvoorstellingen voor alle leeftijden. Het gezelschap onderscheidt zich van andere huizen door wie er op het podium staat: in de jongerenproducties zijn dat jongeren afkomstig uit alle uithoeken van Vlaanderen en Brussel. Auditieworkshops bij fABULEUS staan open voor iedereen. Je hoeft niet per se ervaring te hebben. Dus ook de leerlingen uit jouw klas zouden ooit in een fABULEUS-productie terecht kunnen komen. Check <https://www.fabuleus.be/audities> voor alle aankondigingen van nieuwe audities. In deze productie staan **9 jongeren tussen 14 en 20 jaar** op het podium.
- ★ **Michiel Vandevelde** (°1990, Leuven) had op zijn achttiende al in vijf jongerenvoorstellingen van fABULEUS gedanst en er vier eigen creaties gemaakt in het kader van PREFAB/VAART. Inmiddels is hij een internationaal gerenommeerde maker, danser en schrijver. Zijn werk wordt gekenmerkt door een sterke betrokkenheid bij sociale en politieke vraagstukken, verweven met krachtige dansscènes. www.michielvandevelde.be

Heeft u vragen of suggesties voor omkadering? Neem gerust contact met ons op!

Filip Bilsen

communicatie & educatie fABULEUS

filip@fabuleus.be



Hoe schools moet een schoolvoorstelling zijn?

Het is belangrijk dat de leerlingen op voorhand te horen krijgen dat ze naar een theaterproductie gaan kijken en wat ze ongeveer kunnen verwachten. De samenvatting hierboven is een goed startpunt.

Het posterbeeld en de backstage

Toon de poster, flyer of de voorpagina van deze brochure ([hier apart als jph te downloaden](#)). Laat de leerlingen de backstage-site ontdekken: backstage.fabuleus.be/out-of-hands/

- ★ *Welke verwachtingen roept de voorstelling op?*
- ★ *Welke associaties maak je met de titel?*

Eerdere theaterbezoeken

Bespreek met de leerlingen wat het betekent om naar een voorstelling te gaan kijken.

- ★ *Hebben de leerlingen **eerdere ervaringen met schoolvoorstellingen**? Waren die een succes? Waarom wel? Waarom niet?*
- ★ *Beseffen leerlingen welke rol ze zelf spelen tijdens een live-voorstelling? Zijn ze zich bewust van de invloed die ze hebben op elkaar, op de spelers, op hun eigen ervaring? Zijn ze vertrouwd met theatercodes (wat je wel doet en wat je niet doet tijdens een voorstelling?)*

Kijken naar dans

- ★ *Hoe kijk jij naar dans, theater of beeldende kunst? Ben je iemand die alles wil begrijpen of maak je liever je eigen verhaal?*

Naar dans kijken **lijkt op luisteren naar muziek**. Je beleeft het intuïtief, op je gevoel, je hoeft niet op zoek te gaan naar een logische samenhang. Je mag nadenken over betekenis of

symboliek, maar je mag het ook gewoon op je af laten komen. *Wat zie je? Wat voel je? Wat doet het met je?* Misschien wordt je verbeelding geprikkeld of herinner je je iets van lang geleden. Misschien raak je afgeleid en ben je opeens de draad kwijt. Dat kan geen kwaad. Je kan niet echt een clue missen. Je kan elke scène zien als een nieuw begin.

★ *Ben je ongeduldig of snel afgeleid? Hoe ga je om met dingen die je niet begrijpt, die je raar vindt of saai?*

"Je hoeft niet alles te begrijpen". Het gaat in tegen alles wat je op school meekrijgt. Net daarom is het gemakkelijker gezegd dan gedaan. **Het is lastig om een voorstelling of een kunstwerk niet te begrijpen.** Het is vervelend, saai, irritant, beangstigend... Maar dat geldt dus voor alles wat ongrijpbaar, onbegrijpelijk, overweldigend is in het leven. In die zin is kunst misschien wel een oefening in het omgaan met dat ongemak, een oefening om niet weg te lopen en om elke keer je verwachtingen los te laten en die open blik terug te vinden.

Kunnen de leerlingen elkaar tips geven over hoe je kan omgaan met ongeduld, met niet-begrijpen? Zien ze ook voordelen aan kunstwerken, gedichten of producties die op verschillende manieren geïnterpreteerd kunnen worden?

Het bijzondere van kijken naar dans is dat er geen sprake is van goed of fout. **Iedere leerling heeft zijn eigen persoonlijke verbinding** met de voorstelling, heeft daarbij andere gedachten en gevoelens gehad en een eigen mening gevormd. Praten over een dansvoorstelling biedt leerlingen ruimte om te ervaren dat anderen iets anders gezien en beleefd kunnen hebben en wellicht een andere mening hebben en dat het ene niet meer waard is dan het andere. Zienwijzen en ervaringen van medeleerlingen kunnen nieuwe inzichten geven; door het delen, verrijken de leerlingen elkaar. Als leerkracht kun je je laten verrassen door wat je leerlingen gezien en beleefd hebben en door hun gedachten en ideeën hierbij.

Meer weten over het (na)bespreken van dans in de klas?

[In dit document](#) vindt u een uitgebreide beschrijving van het kijken naar dans (voor verschillende leeftijden) en vragen voor een klasgesprek.



Enkele gedachten uit de repetities

- door dramaturg Kristof Van Baarle

Gaat het over een generatie?

Over Gen Z wordt veel gezegd en geschreven. Deze jonge mensen, geboren tussen 1997 en 2012, zouden behoren tot “generatie angst”, ze zouden niet weerbaar zijn, gebukt gaan onder de druk en invloed van sociale media en ecologisch en economisch doemdenken. Het regent publicaties over hun dalende welzijn, over stijgende suïdecijfers, over dalende schoolresultaten, over groeiende verrechtsing van jongeren, over hoe deze generatie het slechter zal hebben dan de huidige, over hoe ze niet (hard) willen werken, niet uit huis willen, een andere taal lijken te spreken ... Het lijkt alsof Gen Z de oudere generaties voor een raadsel stelt. Alsof het een nieuw soort mensen betreft, een gemeenschap die onleesbaar en dus verontrustend is voor haar ouders en grootouders.

Tijdens de eerste residentieweken in Destelheide, lazen we een aantal van die teksten “over” Gen Z. Het viel toen op hoeveel er over die generatie geschreven wordt, maar dat het toch niet altijd strookt met de ervaringen van de jongeren zelf. Misschien is dit eerder de generatie die via intimiteit, kwetsbaarheid, en nihilisme tot een andere manier van samenleven kan komen.

Wat is de donkere kant van jong zijn?

Out of hands heeft als vertrekpunt de donkere kant van jong zijn in deze tijden. Misschien draait dat vandaag niet zozeer om andere topics dan voor vorige generaties, maar de extremen worden groter en grilliger. Deze generatie heeft nooit een wereld zonder internet gekend. Het is ook de generatie die niet langer de gruwelen van de twintigste eeuw als referentiekader heeft, noch de kortstondige glorie van de welvaartstaat en de zogenaamd vrije democratieën. Sociale media en smartphones zijn deel van hun leven, net als een onrustige wereldorde die sinds pakweg de economische crisis van 2008 en de verkiezing van Trump en de Brexit in 2016 in het Westen het idee van voortdurende vooruitgang en groei deden afbrokkelen. Je zou verwachten dat het dan gaat over mentale kwetsbaarheid (“generatie angst”), impact van sociale media, angst voor de toekomst, een soort gelatenheid.

Tijdens het creatieproces kwam er echter een ander soort donkerte naar boven, namelijk die van de ongebreidelde driften bij jonge mensen. De klemtoon verschoof van de wereld rondom de jongeren, naar hun binnenwereld en verbeelding. TikTok, Snapchat en andere platformen hebben uiteraard een invloed op wat jongeren binnen krijgen en ook op wat ze uitsturen, aangevuld met bredere maatschappelijke tendensen. In de voorstelling verkennen we *weirde*, vrije, perverse, seksuele fantasieën en spelletjes, en experimenteren we met machtsverhoudingen. Ben ik nu eens dominant, en dan weer submissief? Wat is er leuk aan beide posities en hoe ze in elkaar over kunnen vloeien?



Hoe dwing ik als “onderdanige” mijn tegenspeler in de rol van “machtige” en wie heeft dan echt de macht? Kunnen we zo een vertrouwensrelatie opbouwen? Je kan de voorstelling bekijken als een spel van macht geven en macht nemen, in een ontregelend en onvoorspelbaar kluwen van verlangens, relaties, pijn en plezier. Uiteenlopende gedachten, fantasieën en ongecontroleerde verlangens passeren de revue. Allerlei zaken die misschien wat onderbelicht blijven door een te grote focus op deze generatie als één van angst en preutsheid.

De donkere kant van jong zijn is dan zoals de *dark side of the moon*: dat wat velen niet zien, wat ouders of scholen niet weten, wat jongeren niet rechtstreeks delen tenzij misschien online. Sociale media zijn op dat vlak een tweesnijdend zwaard. Ze vergroten en versterken bepaalde negatieve of meer extreme spiralen, maar ze zijn ook een speeltuin voor het voeden van allerlei fantasieën en perversies, wat niet per se slecht hoeft zijn. Integendeel: het kan de horizon net verbreden. Het zijn die verbeeldingen en fantasieën die worden verkend en uitgetoet in het tweede deel van de voorstelling. Het genot, de waanzin, het plezier, de pijn, het geweld, maar vooral: het spel.

Alleen is die nieuwe, grillige horizon niet wat volgens meer conservatieve opvattingen een correcte weg naar volwassenheid zou moeten zijn. In die zin is Gen Z afwijkend. Ze voeren de maatschappelijke constructies en verwachtingen nog wel uit (met een *Balenciaga* attitude), maar achter die façade gaat een wereld schuil waarin constructies en patronen worden losgelaten, en ontworpen raken. Het ontbreken van stabiele referentiekaders of hoopgevende toekomstperspectieven

leidt niet geheel onverwacht tot het een houding van 'Fuck you, I don't care' / 'this is not my world'. Dat is één van de redenen voor de keuze voor metal of meer donkere, doom, noisy muziek referenties: het omzetten in een muzikale vorm van een afwijzing, van een spel met woede en donkerte. En toch, er zit ook veel humor in deze genres.

De voorstelling als ritueel

De groep jongeren in *Ouf of hands* is niet louter een representatie van een generatie. Je kan ze ook bekijken als een soort 'cult', een sekte die zich heeft afgekeerd van de samenleving en die een ritueel opvoert over haar relatie met die samenleving. Door middel van mantra's en slogans worden ze een groep, versterken ze hem, en laten zich als gemeenschap zien. In een reeks piramides bouwen ze vervolgens constructies op. Je kan dat tegelijk heel concreet bekijken (ingewikkelde acrobatisch-choreografische constructies), of als metaforische beelden voor bouwwerken, samenlevingen en samenlevingsvormen. In een tweede deel worden de constructies losgelaten en we gaan van façade, naar de meer innerlijke wereld. Alsof je in een SM-kelder, of één of andere versie van de Berlijnse KitKat club terecht komt. Hier gaan de fantasieën de vrije loop, maken de constructies plaats voor het ongeregelde, melodie en harmonie voor improvisatie. Het is een speeltuin voor perversies en dingen die je misschien in het 'echt' niet zou (mogen) doen. De muzikanten worden hier ook actiever mee performer, de muziek maakt mee grillig, is minder geconstrueerd, meer *free jazz*.

Als het eerste deel de typische rituele stap is van het vaststellen en tonen van de huidige posities, en deel 2 de typische fase is van het 'liminale', het grensgebied dat opgezocht wordt in een ritueel, dan is deel 3 de verwerking en het zoeken naar een nieuwe positie. Na de strakke constructies en het ontregelde, is er nu lucht en ruimte voor een vrijere manier van dansen en komt er in de muziek ook een andere sfeer: opluchting, bevrijding. Hoe vrijer en naïever, hoe kwetsbaarder deze fase ook wordt. Uiteindelijk kijken we gewoon naar jongeren, met nog sporen van een kinderlijke speelsheid. Maar lost het ritueel ook iets op? Misschien is het ritueel meer een soort manier van omgaan met de wereld, zonder de hoop hem te veranderen. En tegelijk: een sekte of cult zoekt naar een eigen manier om 'in de wereld' te zijn, en dan is de afwijzing en het zoeken naar de eigen verbeelding net een noodzakelijke eerste stap om de mogelijkheid te scheppen voor een andere vorm van leven. De wijze waarop de performers zijn uitgegroeid tot spelers die invloeden, dynamieken en verbeelding kunnen vormgeven en omzetten in een kunstwerk, inspireert alvast.

Tijdens de eerste residentieweken in Destelheide, lazen de spelers een aantal teksten “over” Gen Z. Het viel toen op hoeveel er over die generatie geschreven wordt, maar dat het toch niet altijd strookt met de ervaringen van de jongeren zelf. Hieronder staan twee artikels die de jongeren toen lazen.

ARTIKEL 1 – ‘Het internet staat vol met jonge mensen die zeggen dat sociale media hen kapot hebben gemaakt’: sociaal-psycholoog Jonathan Haidt



Sociale media maken jongeren massaal onzeker en ongelukkig. Zet alle onderzoeken op een rij en die conclusie is glashelder, aldus de invloedrijke hoogleraar en bestsellerauteur Jonathan Haidt. ([HARO KRAAK](#) 21 juni 2024, De Morgen)

In het najaar van 2022 kreeg het gezin van Jonathan Haidt een puppy, Wilma. De beroemde Amerikaanse sociaal-psycholoog was toen net begonnen aan een nieuw boek over de invloed van smartphones en sociale media op het mentaal welbevinden van tieners. Hij had een onderzoek gelezen over de ‘antifobische werking’ van spannende ervaringen: naarmate je meer wordt blootgesteld aan gevaren, vind je ze minder eng.

In Wilma zag hij de theorie bevestigd. Het hondje was “in het begin bang voor alles”, schrijft hij, maar wende gaandeweg aan de gevaren in het park. Zelfs als ze grote honden zag, durfde ze rondjes om hen heen te sprinten. “Zo experimenteerde ze verder, op zoek naar de balans tussen vreugde en vrees waar ze op dat moment aan toe was”, schrijft hij. “Door herhaaldelijk de ontdekkings- en verdedigingsmodus te doorlopen, ontwikkelde ze haar eigen vaardigheden om vrijuit te spelen.”

Honden en kinderen zijn sensatiezoekers, legt Haidt uit. Ook kinderen hebben ‘vrij spel’ nodig en moeten hun ontdekkings- en verdedigingsmodus afwisselen om zich te ontwikkelen. Maar Haidt heeft het vermoeden, op basis van onderzoek en zijn ervaringen met studenten, dat jongeren de laatste vijftien jaar vastzitten in de verdedigingsmodus. Ze zijn voortdurend alert op gevaar, schrijft hij. Ze zijn angstig.

En hij denkt ook te weten hoe dat komt. Sinds de jaren negentig zijn kinderen steeds meer beschermd opgevoed en sinds pakweg 2010 is de ‘spelgerichte jeugd’ vervangen door een

'schermgerichte jeugd', zoals hij dat omschrijft in zijn boek *Generatie Angststoornis*. Die omslag noemt hij, met enig gevoel voor pathos, de 'grote herbedrading van de jeugd'.

Het is niet de eerste bestseller voor Haidt, die met *The Righteous Mind* en *The Coddling of the American Mind* al prikkelende boeken schreef. Hij specialiseert zich in de psychologie van moraliteit en bekleedt een leerstoel ethisch leiderschap op de New York University Stern School of Business. Op het Zoom-scherm ziet de hoogleraar er kenmerkend uit: witgrijs haar boven borstelige zwarte wenkbrauwen, een wand vol boeken achter hem.

Iedereen kent het gevoel van eindeloos scrollen op je telefoon, waarna je je leeg voelt. Hoe komt het dat te veel schermtijd ons zo afgestompt en verstrooid maakt?

"Een element is simpelweg de hoeveelheid tijd. Vooral TikTok is buitengewoon verslavend. En als mensen er een paar uur helemaal in zijn opgegaan, hebben ze het gevoel dat ze hun tijd hebben verspild. Dat is wat mijn studenten me vertellen.

"Maar sociale media zijn ook in het bijzonder in staat om een feedbackloop te creëren waarin goed gedrag 'beloond' wordt, een techniek die eigenlijk bedoeld is om dieren te trainen. Bij een zichzelf versterkende feedbackloop krijg je iets goeds terug: in het geval van sociale media likes, aandacht, waardering."

Denkt u dat technologie te goed is geworden in het manipuleren van onze hersenen?

"Ja. Er is lange tijd een strijd geweest tussen adverteerders en consumenten. En we hebben min of meer geleerd hoe we ons tegen reclame konden verzetten. Maar stel je een strijd voor tussen twee oude culturen die pijl en boog gebruiken en dan krijgt een van hen plotseling machinegeweren. Dan is het game-over. Dat is hier gebeurd.

"De grote techbedrijven hebben honderden psychologen in dienst. Ze hebben de gokindustrie direct gekopieerd. Denk bijvoorbeeld aan naar beneden scrollen om de tijdlijn te vernieuwen bij Instagram en TikTok. Dan stuitert-ie omhoog. Dat komt van fruitautomaten. Dus ja, dit zijn verslavende technologieën."

Waarom zijn pubers extra kwetsbaar hiervoor?

"De puberteit is een zeer belangrijke periode in het leven waarin de hersenen zich herbedraden, een omslag naar hun volwassen vorm. Het laatste deel dat moet worden omgezet is de prefrontale cortex. Daar zit de impulscontrole en het vermogen om te plannen.

"In mijn boek toon ik een presentatie van Facebook, gelekt door klokkenluider Frances Haugen. Daarin wordt uitgelegd hoe, in de tienerjaren, de emotionele delen van de hersenen zich ontwikkelen en de remmende mechanismen er nog niet zijn. Ze laten een feedbackloop zien van een tienermeisje dat gaat van 'nieuwigheid' naar 'beloning' naar 'emotie' en dan weer terug naar het begin. Deze presentatie was niet bedoeld om kinderen te beschermen, maar om hen uit te buiten. We weten dus dat ze het opzettelijk doen."

U heeft zelf veel geschreven over *moral panics*, zoals in eerdere decennia over de slechte invloed van stripboeken, televisie en videogames. Altijd is er wel iemand die zegt: ja, maar nu is het anders.

"Dat wordt mij vaak voor de voeten geworpen. Maar televisie kon je niet mee naar buiten nemen. Je kon geen televisie kijken tijdens de les of tijdens de lunch met je vrienden. Dus ja, nu is het echt anders. Als een kind eenmaal een smartphone heeft, blokkeert het apparaat tot op zekere hoogte al het andere: minder slaap, minder boeken lezen, minder hobby's en sport, minder tijd met vrienden, minder tijd buiten, minder zonlicht. Om al deze redenen moeten we uitstellen wanneer kinderen een smartphone krijgen en wanneer ze sociale media krijgen."

Wat houdt de 'grote herbedrading van de jeugd' verder in?

“Dat verwijst naar de snelste verandering in het leven van kinderen in de geschiedenis van de mensheid. Dit gebeurde rond 2010. Kinderen in ontwikkelde landen hadden allemaal simpele klaptelefoons. En daarom zijn de millennials volgens mij geestelijk in orde. Ze kregen pas Facebook en smartphones toen ze ouder dan 18 waren.

“Maar als je geboren bent in het jaar 2000, dan kreeg je waarschijnlijk je eerste smartphone toen je 10 of 11 was, je kreeg Instagram toen je 12 of 13 was en je ging in de puberteit een enorme hoeveelheid tijd besteden aan het consumeren van honderdduizenden afbeeldingen en korte video's geselecteerd door algoritmes. Zes tot acht uur schermtijd per dag is sindsdien normaal geworden voor Amerikaanse tieners. De resultaten hiervan zijn in de hele ontwikkelde wereld slecht.”

Als een ietwat introverte tiener hield ik enorm van de wereld van MSN, blogs en fora. Zo vond ik aansluiting bij anderen die hielden van afwijkende onderwerpen, zoals skateboarden of indiemuziek. Bent u niet bang dat u zo'n positieve ervaring wegneemt?

“Nee, want je hebt het zojuist perfect uitgelegd. Begin jaren 2000 was het internet geweldig. Je had al die manieren om te communiceren. En die werden niet gedreven door reclame. Ze waren niet algoritmisch samengesteld. Ze waren niet ontworpen om je verslaafd te maken. Sociale media zijn niet het hele internet. Als ik zeg dat kinderen geen socialemedia-account mogen openen tot ze 16 zijn, hebben ze nog steeds de rest van het internet. Ze kunnen facetimen, ze kunnen op allerlei manieren communiceren. Maar het zijn die paar grote platforms die kinderen opzettelijk verslaafd maken die de schade veroorzaken.”

Maar de techplatforms hebben het internet goeddeels overgenomen, waardoor de blogs van toen er niet meer zijn.

“Dan moeten we zorgen dat het internet weer zo wordt. Als we de leeftijdsgrens verhogen voor sociale media, zullen veel mensen manieren bedenken om anderen te vinden die hun interesses delen. Ze hebben geen algoritmisch samengestelde nieuwsfeed nodig.”

U schrijft dat kinderen in de offlinewereld overbeschermd worden en zich daardoor te weinig ontwikkelen. Kinderen moeten risico's nemen om te leren, zegt u. Maar hoeveel risico is goed voor een kind?

“Mijn stelregel is: je wilt onnodige risico's vermijden, maar je wilt de ervaring niet blokkeren. Ik ben dus een groot voorstander van fietshelmen en van rubberen tegels op speelplaatsen, want als kinderen vallen, is het goed dat ze minder gewond raken. Waar ik tegen ben, zijn ouders die zeggen: ik laat mijn kind niet fietsen omdat het te gevaarlijk is. Of: ik laat mijn kind niet zonder mij naar een speeltuin gaan.

“In de Verenigde Staten maken we ons sinds de jaren negentig te veel zorgen over de veiligheid van kinderen, vooral door de vele aandacht in het nieuws voor kinderontvoeringen. We lieten onze kinderen helemaal niet meer buiten spelen tot ze 11 of 12 jaar oud waren. Dat is zeer schadelijk voor hun ontwikkeling.”

Vervolgens schrijft u dat kinderen juist beter beschermd moeten worden in de onlinewereld. Is dat niet in tegenspraak met elkaar?

“Nee. Als een deel van je wereld extreem gevaarlijk is en je stuurt je kinderen er elke dag zonder toezicht op uit en een ander deel van je wereld is heel veilig, maar je let op alles wat ze daar doen, dan maak je twee grote fouten. De fysieke wereld is erg veilig vergeleken met vroeger. Er zijn heel weinig kindermisbruikers die rond speeltuinen hangen om met kleine kinderen te praten, omdat ze allemaal naar Instagram verhuizen. Daar is het veel makkelijker voor hen om slachtoffers te groomen. Daarom is het logisch om kinderen online veel meer te beschermen.”



Kan het nemen van risico's online ook nuttig zijn om veerkrachtiger te worden?

“In theorie wel, maar in de praktijk niet. In de echte wereld zijn mensen ‘antifragiel’, we worden sterker van tegenslag – als het niet te veel is. Maar mijn indruk is niet dat je stoerder wordt als je online publiekelijk aan de schandpaal wordt genageld. Het maakt je juist banger om iets te zeggen. *Public shaming* is iets heel anders dan de risico's die kinderen in de echte wereld lopen als ze daar vernederd worden. Een massale publieke vernedering kan een kind tot zelfmoord aanzetten.”

Meisjes zijn er mentaal erger aan toe dan jongens, blijkt uit vele onderzoeken. Hoe komt dat?

“Meisjes brengen meer tijd door op sociale media dan jongens, die weer meer naar porno kijken en videospelletjes spelen. Meisjes zijn meer geneigd om zichzelf te vergelijken met anderen. Alle tieners zijn onzeker. Maar voor meisjes gaat de sociale vergelijking vooral over het uiterlijk. Vroeger zagen ze mooie vrouwen in tijdschriften, maar dat was niet hun concurrentie. Nu zien ze duizenden foto's van meisjes die ze persoonlijk kennen. Dat meisje is een uur bezig geweest om precies de juiste foto te maken en heeft bewerkingssoftware gebruikt om zichzelf sexy te maken.

“Meisjes zijn bovendien meer geïnteresseerd in wat anderen voelen. Dit is normaal gesproken een kracht die we empathie noemen. Maar sociale media kapen deze empathie en plaatsen meisjes in gemeenschappen waar geestesziekten worden gewaardeerd. Hoe meer je praat over hoe verlamd je bent door je angst, hoe meer steun je zult krijgen. Veel mensen zeggen: is het niet geweldig dat tieners door sociale media anderen met geestelijke problemen kunnen vinden? Ik zeg: nee, dat is vreselijk, want het lijkt erop dat ze elkaar alleen maar erger maken.”

Niemand zal het oneens zijn met de stelling dat te veel schermtijd slecht is. Maar als het gaat om sociale media de schuld te geven van de achteruitgang in geestelijke gezondheid, dan is het bewijs niet glashelder.

“In de sociale wetenschap is het altijd de vraag: is het causaliteit? Of is het slechts een correlatie? Dat testen we met experimenten. Er zijn ongeveer 25 experimenten over de relatie tussen sociale media en mentaal welbevinden. En als we kijken naar de experimenten die mensen drie weken of langer van sociale media af hielden, dan zien we een overweldigend voordeel.

“Er is nu net een groot meta-onderzoek uitgekomen dat zegt dat er eigenlijk geen echt bewijs is van het voordeel van stoppen met sociale media. Maar dat komt omdat ze ook de studies meetellen die je een dag vrij geven. Stel, je bent gokverslaafd. En ik zeg: morgen mag je niet gokken. Ben je morgen dan gelukkiger of niet? Nee, omdat je aan het afkicken bent. Maar als je je een paar weken afsluit van sociale media is er een duidelijk gunstig effect, zien we in die experimenten.”

U houdt een Google Doc bij van alle relevante studies. Wat heeft die werkwijze u gebracht?

“Ik zeg tegen iedereen: kijk zelf maar mee. En raad eens? De correlatieve onderzoeken tonen bijna allemaal een verband aan. De longitudinale onderzoeken tonen meestal aan dat een toename in sociale media voorafgaat aan een toename in depressie. Sommigen tonen een omgekeerd oorzakelijk verband, dus dat depressieve meisjes vaker op sociale media kijken. Maar ik toon alle resultaten. Ik doe niet aan cherrypicking, al word ik daar telkens van beschuldigd.”

De Nederlandse wetenschapper Patti Valkenburg, die hier onderzoek naar doet, zegt dat er vijftien oorzaken zijn voor de afname in geestelijke gezondheid. Sociale media zijn slechts één daarvan.

“Wat ik haar zou willen vragen is: hoeveel van deze vijftien oorzaken kunnen verklaren waarom dezelfde tendens op hetzelfde moment zich voltrok in Amerika, Groot-Brittannië, Canada, Australië, Nieuw-Zeeland, Scandinavië? Er is geen andere theorie die kan verklaren waarom sinds 2010 vrijwel overal de mentale gezondheid van tieners kelderde.

Uit Valkenburgs onderzoek blijkt dat voor 10 procent van de tieners het gebruik van sociale media een negatief effect heeft op hun geestelijke gezondheid. Voor nog eens 10 procent is het een positief resultaat.

“Ik twijfel er niet aan dat er onderzoeken zijn die dat hebben aangetoond, maar het hangt ervan af hoe je het meet. Jongere kinderen zeggen soms dat sociale media goed zijn. Ze zijn er enthousiast over. Maar als je oudere Gen Z'ers vraagt: zou je willen dat TikTok en Instagram nooit waren uitgevonden? Dan zeggen ze overwegend: ja. Ik heb gezocht naar essays van Gen Z-auteurs die zeggen dat sociale media over het algemeen goed voor hen zijn. Ik kan er geen één vinden. Terwijl het internet vol staat met jonge mensen die zeggen dat dit hen kapot heeft gemaakt.”

Doordat het stigma rond mentale problemen is verdwenen, zegt Valkenburg, melden ook meer kinderen zich met problemen.

“Dat klinkt logisch, maar het strookt niet met de data, want het stigma rond geestelijke gezondheidsproblemen is sinds de jaren tachtig gestaag afgenomen. Dus het stigma daalde en daalde, ervoor uitkomen werd steeds gemakkelijker, en toch tonen de cijfers over geestelijke problemen tot 2011 een lichte daling. Daarna schieten ze ineens overal de lucht in.

Wat je ook vaak hoort: jongeren rapporteren alleen maar dat ze ongelukkiger zijn, dat betekent niet dat ze werkelijk ongelukkiger zijn. Maar dat klopt ook niet. Het aantal zelfbeschadigingen onder adolescentie meisjes verdrievoudigde bijna tussen 2010 en 2020 in de VS.

Dus ja, het kan dat de bereidheid om over angst en depressie te praten is toegenomen, wat een goede zaak is. Het kan ook dat sommige jongeren normale gevoelens van angst zijn gaan pathologiseren, wat géén goede zaak is. Maar de combinatie van zelfrapportage én gedrag vertelt ons dat er rond 2010 echt iets is veranderd in de levens van adolescenten.”

Heeft u goede hoop dat de mensheid zich zal aanpassen aan deze technologie en er verstandiger mee om zal gaan?

“Wel als de aanpassingen zoals ik ze voorstel snel worden overgenomen, zoals geen smartphone tot 14 jaar en geen sociale media tot 16 jaar, en een telefoonverbod in scholen. Ik heb er vertrouwen in dat we ons binnen de komende twee jaar zullen aanpassen, want de meeste mensen zijn het zat. Maar als we niet snel iets doen, wordt dit allemaal weggevaagd door AI. We moeten dit probleem nog dit jaar oplossen.”

ARTIKEL 2: De crises van Generatie Z

Steeds meer jongeren lijden aan angststoornissen en somberheid en zien hun leven als leeg en nutteloos. Als grote boosdoener wordt gewezen naar de sociale media. Maar er is echt meer aan de hand.

[‘Margreet Fogteloo](#), (19 juni 2024 –De Groene Amsterdammer)

‘Als ik zin heb in seks, ga ik ’s avonds uit en regel ik iemand’, zegt Floor. ‘Voordat we in bed belanden wordt er heel veel gedronken’, geeft ze toe. ‘En de volgende ochtend hebben we nul gesprek, dan zitten we op onze telefoon te loeren. Daar word ik niet heel blij van, nee.’

Floor zit op een bankje aan de Rotterdamse Maaskade naast haar beste vriendin Eva. Gisteren hadden ze een grote party in het havengebied, nu praten ze op deze druilerige middag over vriendschap en liefde in tijden van de smartphone. Vanwege een kater – de drank was bij de entreeprijs inbegrepen – nemen ze telkens slokjes water uit een dopper. Ze studeren samen economie en bevinden zich volop op de ‘relatiemarkt’ – en die wordt volgens hen ‘kapot gemaakt door sociale media’. Met hun achternaam willen ze ‘natuurlijk niet’ in de publiciteit komen. Ondertussen zeggen ze: niks is meer geheim, en dat is voor hen zonder aarzeling klacht nummer één van hun sociale leven.

‘Als ik heb staan zoenen, gaat dat meteen als een lopend vuurtje door WhatsApp-groepen en vindt iedereen er iets van’, zegt Eva. ‘Je krijgt hierdoor nauwelijks kans om eerst wat te rommelen voordat je een “prela” met elkaar hebt.’ Relatievorming is gebonden aan behoorlijk strakke regels; na de prela volgt eventueel de status ‘exclusief’, de laatste stap voordat je ‘officieel’ een relatie hebt. ‘Best spastisch’, vindt Floor. ‘Iedereen weet alles van elkaar, je bent nooit onbespied en ziet hoe succesvol anderen daten. Dat is vreselijk als je je rot voelt.’

Je daaraan onttrekken: ónmogelijk. Eva: ‘Soms vergeet ik mijn telefoon als ik ergens heenga en dan voel ik me eerst onrustig, na een uurtje juist bevrijd. Maar dat wordt me dan verweten, blijkt als ik weer thuis ben. Berichten over waar ik was, waarom ik niet reageer? Of het wel goed gaat met mij?’

Zij behoren demografisch tot de Generatie Z, die ook wel de Generatie Zoomers of digitale nomaden heet. Want wat deze generatie, geboren na 1997, kenmerkt is dat zij is opgegroeid met digitale technologie. Vanaf de luier zien zij hun ouders continu op hun telefoon scrollen, waarmee zij bovendien ieder stapje en lachje vastleggen. Als kleuter doen ze spelletjes op een tablet, vanaf het basisonderwijs krijgen ze les via het smartboard, en zijn ze eenmaal in het bezit van een iPhone dan begint hun eigen schermleven, terwijl hun ouders via ‘find my iPhone’ monitoren waar zij fysiek uithangen.

Dat sociale media de persoonlijke levenssfeer diep binnendringen en gebruikers verslaafd maken aan prikkels uit de buitenwereld, is natuurlijk een overbekend verhaal. In de documentaire *The Social Dilemma*, alweer vier jaar geleden, luidden activisten en voormalige werknemers van de technologie-giganten de noodklok over hoe ‘het monster’ is ontworpen om psychologisch zwakke plekken aan te boren en te versterken, en dat dit vooral ontwrichtend werkt voor jongeren. Mark Zuckerberg bood hiervoor begin dit jaar tijdens een hoorzitting door de Amerikaanse Senaat schoorvoetend zijn excuses aan, in het bijzonder aan de ouders van kinderen die zich onder druk van met name Instagram van het leven hebben beroofd.

De media staan er momenteel bol van. Een special in *Le Monde* onder de kop *Les écrans sèment les troubles chez les enfants* gaat over hoe kinderen al jong door de vele uren op hun smartphone sociaal ‘gehandicapt’ raken. In *The Guardian*, *The Atlantic* en *Die Zeit* wordt de vraag opgeworpen wat er aan de hand is met Generatie Z. Allemaal naar aanleiding van het boek *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness* (2024) van de Amerikaanse sociaal-psycholoog Jonathan Haidt, dat al maanden in Amerika bovenaan op de bestsellerlijst staat en binnenkort in Nederlandse vertaling verschijnt als *Generatie angststoornis: Wat sociale media met onze kinderen doen*.

Dit boek maakt veel los door het verontrustende beeld van Generatie Z dat Haidt schetst en onderbouwt met statistieken en pagina's voetnoten die verwijzen naar wetenschappelijk onderzoek. Het bevat tevens wijze lessen voor opvoeders. Er is ook veel kritiek op van wetenschappers: zij vinden Haidts onderzoek te negatief over de jeugd en te Amerikaans. Hij zou bij zijn analyse causaal en significant nogal eens door elkaar halen.

Haidt laat zien dat jongeren in een geestelijke gezondheidscrisis verkeren als resultaat van een paradox in de opvoeding: offline overbeschermd, online vogelvrij. Opvoeders zijn een combinatie van curling- en helikopter-ouders. Ze bezemen als het ware iedere weerstand voor de voeten van hun kroost weg, met als metaforen de rubberen stoeptegels in speeltuinen en de dikke stootranden op buggy's. Als kinderen buiten spelen zitten volwassenen er bovenop – het aantal botbreuken daalde in de afgelopen jaren dan ook drastisch. Ze krijgen bovendien op steeds latere leeftijd kinderen, vaak maar één, en dat prinsje of prinsesje begeleiden ze intensief bij elke nieuwe horde richting het verlaten van het ouderlijk huis. Tegelijkertijd pushen ouders hen tot presteren, van huiswerkbegeleiding tot extra sporttrainingen, om vooral beter te zijn dan de rest.

Daarentegen hebben ouders nauwelijks een idee wat hun opgroeiende kinderen in de digitale wereld uitspoken, en hier zit volgens Haidt de grote valkuil; de werkelijke risico's zijn niet lichamelijk maar mentaal. In de *coming of age* raken kinderen in de greep van altijd bereikbaar moeten zijn, van checken of er een bericht is, of iemand heeft gereageerd op jouw bericht. Zij zien extreem geweld en porno. Feesten en luxevakanties van vrienden of vage bekenden vliegen langs op Instagram. Hun identiteit wordt sterk gevormd door influencers, door een cultuur van ontvrienden, cancelen, pesten. Of door het ostentatief delen van een standpunt over de grote wereld die, gestuurd door algoritmen en al dan niet vol desinformatie en nepnieuws, permanent binnenstroomt.

Het kan haast niet anders of deze spagaat, tussen enerzijds de meritocratische ratrace en anderzijds de digitale jungle, heeft negatieve impact: een toename van slaapgebrek, angststoornissen, depressies en zelfmutilatie. Veel jongeren ervaren hun leven als leeg en nutteloos, ze kunnen moeilijk met kritiek omgaan. Haidt constateert dat de psychische malaise groter is bij meisjes dan bij jongens, met als verschil dat jongens verslaafd raken aan porno kijken en gamen en zich isoleren, en meisjes navigeren door vriendennetwerken. Gaan ze de arbeidsmarkt op, dan eisen ze een balans tussen privé en werk, ze willen *me-time*, yoga, reizen, festivals. Het dominante beeld: een onzekere, weinig weerbare generatie.

De kanteling van deze ontwikkeling begon in 2012, toen de iPhone betaalbaar werd voor jongeren, likes en retweets werden ingevoerd en je *viral* kon gaan – 'ingrediënten die ons neurologisch beloningssysteem extreem prikkelen'. De curve van de problematiek schiet omhoog in de vorm van een hockeystick, waarmee er volgens Jonathan Haidt een causaal verband is tussen digitale verslaving en psychische ongezondheid.

Zijn analyse is ontegenzeggelijk hard. Maar moeten we alles nu toeschrijven aan sociale media, als de grote gifbeker voor een hele generatie? Wat vinden docenten, psychiaters en sociaal-psychologen ervan, verkeert Generatie Z in een psychische crisis?

'Soms helpt het om iets een crisis te noemen, dan krijgt een probleem urgentie', zegt Arne Popma, hoofd van de afdeling voor kinder- en jeugdpsychiatrie van Amsterdam UMC. 'Of plakken we misschien te snel stickers op gewone puberverschijnselen? Doodsoorzaak nummer één onder de dertig jaar is zelfmoord. Daar schrikt iedereen van, maar het is een kleine stijging, wat erg genoeg is, en die is ook relatief ten opzichte van vroeger, toen kinderen stierven aan infectieziekten en lichamelijke ziekten die nu te genezen zijn.'

We zitten aan een tafeltje in Pension Homeland op het voormalige Marine-terrein in Amsterdam. Een rauw gebied, waar op het grasveld groepjes studenten in de zon zitten te picknicken. 'Er is forse psychische problematiek, absoluut', zegt Popma. 'Het punt is ook: het is allemaal veel onzichtbaarder dan vroeger, de omgeving heeft het vaak niet in de gaten als iemand eenzaam of somber is.'

De statistieken over het geestelijk welzijn van Nederlandse jongeren zijn in elk geval niet positief, al veel langer, en zeker sinds corona, toen de maatschappij op slot ging en het normale socialisatieproces voor jongeren werd afgeschaald. Het Centraal Bureau voor de Statistiek meldt voor 2023 een forse stijging van psychische klachten (19 procent), depressie (12 procent) en slaapproblemen (22 procent). Uit de recente Gezondheidsmonitor Jeugd van RIVM/GGD komt onder scholieren hetzelfde beeld naar voren: een toename van ongezond gedrag (roken en vaperen, drinken), zij ervaren meer stress en zeggen last te hebben van prestatiedruk en mediagebruik. Volgens het Nederlands Jeugdinstituut krijgt inmiddels een op de zeven kinderen een vorm van jeugdzorg – decennia geleden was dat een op de 27.

Dan is er nog iets opvallends aan de kant van de opvoeders. In een peiling in 2021 van het Nederlands Centrum Jeugdgezondheid geeft meer dan de helft van de ouders aan dat de opvoeding hun draagkracht flink overstijgt. Opvoeden lijkt steeds meer moeite te kosten, en dat komt ook door hun eigen problemen, zoals echtscheiding, schulden of zorgen over de toekomst. Net als de jeugd voelen volwassenen zich opgejaagd.

Volgens Arne Popma is het ziektebeeld van depressie niet wezenlijk veranderd, alleen is de inkleuring anders. 'Jongeren zeggen vooral te lijden aan prestatiedruk, zich buitengesloten voelen, en ook aan een negatief beeld over de toekomst, klimaatcrisis, oorlogen – dat is de reële wereld. De uitingen ervan zijn eetstoornissen zoals obesitas of anorexia, dwangmatigheden, allerlei overcompensaties van onzekerheid. Ze komen op sociale media in bubbels terecht, die positieve kanten hebben – ik noem maar iets: ze delen hun kennis over bepaalde muziek, over hun genderidentiteit. Maar in die bubbels kunnen ook normale puberale onzekerheden of kwetsbaarheden zich versterken en uitgroeien tot problemen. Ja, ook als het gaat om genderidentiteit.'

Met nadruk zegt hij: het is altijd én, én, én: genetische aanleg, ervaring en sociaal-economische omstandigheden, in welk nest je wordt geboren. 'Het is een samenspel van die factoren die iemand ontvankelijk maakt voor verslavingen of stoornissen zoals depressie.'

Scholen worstelen zonder meer met de smartphone. 'We zijn heel blij dat die sinds 1 januari dit jaar in de klas verboden is', zegt Pim van den Berg, directeur van het Calvijn College in Amsterdam-West. 'Het beleid is thuis laten of in het kluisje. De shit is het gebouw uit: conflicten over het aanmaken van stickers, pesten met foto's, noem maar op. Wij waren continu brandjes aan het blussen.'

In de entreehal van het Calvijn College staan op een wit bord met een dikke stift tien woorden geschreven, zoals 'suggereren', 'hinder', 'variëren'. Deze woorden komen de hele week in de lessen aan bod, om ze in het geheugen van de leerlingen te prenten. Elke week nieuwe woorden, waardoor het vocabulaire zich uitbreidt. 'Ze komen bij ons binnen met taal- en rekenachterstanden. Dit type leerling is kwetsbaar in de samenleving, woont driehoog achter, groeit op in een groot gezin en slaapt vaak met zusjes en broertjes op één kamer. Aan tafel wordt niet gesproken over maatschappelijke onderwerpen. Wij zetten ons in om de achterstand bij te trekken, zodat ze kansrijk van school komen', zegt Van den Berg.

Het Calvijn College is een transformatieve ('switchen en klimmen') middelbare school voor vmbo en mbo2, gevestigd in een compact glazen gebouw net buiten de A10, met zo'n 550 leerlingen waarvan negentig procent van Turkse en Marokkaanse afkomst is. Zij worden omringd door een zorgstructuur van persoonlijke begeleiding, die wordt georganiseerd door een zorgteam dat goed contact heeft met externe stakeholders, zoals het Ouder- en Kindteam en de Jeugdbescherming. En er zijn vooral bevlogen docenten, personeelstekort speelt hier niet. Resultaat: geen thuiszitters, nauwelijks vroegtijdige schoolverlaters. 'Op de Gezondheidsmonitor Jeugd van GGZ/Trimbos scoorden wij niet slechter dan het landelijke gemiddelde, wat voor onze school goed is', zegt Van den Berg verheugd.

Door een gunstiger bekostiging van dit type scholen tellen klassen maar achttien leerlingen, en ook de gemeente stopt er veel subsidiegeld in. 'Deze kinderen geloven vaak niet in zichzelf omdat zij altijd het minst goed presteerden in het basisonderwijs', zegt Van den Berg. 'Als je ze niet intensief begeleidt, blijft dat maar dooretteren. Zij moeten eerst het vertrouwen in het onderwijs terugkrijgen, voordat ze op de arbeidsmarkt komen.' Pushende ouders zien ze hier juist te weinig. 'Maar de meiden leggen zichzelf wel prestatiedruk op, ze willen uit hun milieu komen. Niet het leven van hun moeder leiden.'

In de ronde hal van het Calvijn College bood wethouder Marjolein Moorman vorige maand haar Visie Jeugdzorg aan. In het begeleidend rapport stonden de harde cijfers die we kennen uit onderzoeksrapporten. Moormans tegenoffensief: uitbreiding van expertisenetwerken in en om de school. De samenleving komt hier binnen. De uitdagingen van de straat, snel geld verdienen met drugshandel, loverboys, dat zijn de concurrenten van een diploma. 'Dat gebeurt nu op sociale media, onzichtbaarder en subtieler', vertelt Yasin Irgin, coördinator van het zorgteam. 'Meisjes worden door oudere jongens toegevoegd op snapchat: "Hé ik zag jou, je ziet er goed uit, je had mooie schoenen aan." Of hun foto wordt met AI op een naakt lichaam geplakt, waarmee ze gechanteerd worden, in plaats van dat ze hen met een dikke auto van school oppikken.'

Irgin groeide op om de hoek van deze school. Hij zegt dat hij het geluk heeft uit een goed gezin te komen. Tijdens zijn studie International Business gaf hij bijles aan jongeren in de buurt en besloot hij het onderwijs in te gaan, aanvankelijk als docent economie. 'Wij kijken naar de potentie van elk kind. Met zo'n tien procent van de leerlingen gaat het niet goed, zij hebben veel begeleiding nodig. Bij hen klopt het thuis niet, ouders hebben zelf een hulpvraag, zoals schulden, verslaving. Zij zijn vaak oud, rond de zestig, en begrijpen het onderwijssysteem niet. De verwachtingen van leerlingen komen niet overeen met die van hen, telefoongebruik hoort daar ook bij. Ouders zijn te streng. Of de kinderen mogen van hen juist hun eigen ding doen, en dat gaat echt heel ver.'

Open praten en goed luisteren naar wat er allemaal speelt, is hier de policy. 'We betrekken de hele omgeving van het kind erbij. We zijn eerder de vindplaats van de problematiek, en helpen die op te lossen, soms ook in de thuissituatie', zegt Pim van den Berg. 'Wij geven hun ruimte. Binnen beperkingen uiteraard. Als een strenge vader die soms ook zegt: tot hier en niet verder. We zitten er bovenop. Vertrouwen is de crux, en daardoor vertellen ze het ook aan ons als er bij iemand anders iets speelt, zoals drugs. De zorg voor elkaar is sterk, ook omdat ze weten dat we daar subtiel mee omgaan. Kinderen voelen op hun klompen aan of contact zuiver is of niet.'

Zo was er een paar weken geleden een vechtpartij, buiten de school, en zou daarbij sprake geweest zijn van een boksbeugel. Dat wilden ze tot de bodem uitzoeken. 'Uiteindelijk kregen we van leerlingen screenshots van appwisselingen. Dat bedoel ik met vertrouwen, ze helpen ons conflicten op te lossen', aldus Van den Berg.

Toen de telefoons uit de klas verdwenen, vroegen leerlingen na twee maanden: mag het ook niet in de kantine? Nee dus. 'Het gaat allemaal door buiten schooltijd, natuurlijk, en we merken dat het slaapttekort toeneemt', zegt Irgin. Maar nu er minder gedoe rondom de telefoon is, komt er ruimte vrij voor het vak mediawijsheid. Ze gaan binnenkort met een toneelgroep rollenspellen doen. 'Wijzen op risico's van sociale media, bijvoorbeeld dat delen van foto's niet zo onschuldig is. Leren grenzen aangeven. Kritisch denken, over jezelf en elkaar. Sociale vaardigheden, zoals feedback accepteren, hoe je vrienden maakt, hoe je volwassenen aanspreekt.'

Het Erasmus in Almelo, een grote scholengemeenschap met gymnasium, atheneum, havo, mavo, praktijkonderwijs en internationale schakelklassen, loopt voorop met mediawijsheid. Digitale geletterdheid wordt hier al sinds 2010 als een apart vak onderwezen door Stephanie Meuleman-Van den Kieboom, specialist op dit gebied. Van de elf '21ste-eeuwse vaardigheden', zoals teamwork, probleemoplossend vermogen en interpersoonlijke vaardigheden, zijn er vier gebundeld in een aparte les: informatievaardigheden, mediawijsheid, ICT-vaardigheden en programmeren. 'De inzet ervan is: bereid je voor op een digitale toekomst, het wordt alleen maar méér. Het doel: dat je als burger kunt meedraaien in een digitale wereld. Want er is een digitale kloof. Als je er niet al op de basisschool mee aan de slag bent geweest, of thuis, dan loop je achter.'

Meuleman-Van den Kieboom ervaart op school dat men ervan uitgaat dat kinderen kunnen omgaan met sociale media. Ze vergelijkt het met de eerste fiets: die krijg je jong en je wordt meteen in de binnenstad van Amsterdam gezet, het is druk en je kent de verkeersregels nog niet. 'Dát gebeurt er nu: je geeft kinderen heel veel vrijheid met een gigantisch middel, maar ze zouden eigenlijk eerst de regels moeten leren. Ouders denken dat hun kinderen vaardig zijn, maar die guppy's zijn alleen snel op de knopjes, dat is iets anders.'

Begrenzen, dat doen ouders heus wel, bijvoorbeeld YouTube Kids installeren en de schermtijd limiteren, zegt ze. 'Maar ze gaan niet naast hun kinderen zitten om te kijken hoe ze een TikTok-filmpje

maken, dan hebben kinderen opeens recht op hun eigen leven. Ouders zijn ook de beste vriend van hun kind. Het werkt twee kanten op: ouders willen geen zeurouder zijn, en kinderen denken: ze snappen het toch niet. Dat zorgt voor een gigantische kloof tussen ouder en kind.'

Die kloof opheffen is de uitdaging, meent ze. 'Ouders zijn nu door alle berichten in de media in paniek. Ik krijg veel vragen op ouderavonden, en daar zie je dezelfde heftige discussies als een paar jaar geleden over drank en roken; nu gaat het over eenzaamheid en burn-out. Dat zou niet nodig moeten zijn: deze generatie vind ik creatief, vol belofte.'

Wie professioneel te maken heeft met jongeren, merkt hoe sociale media ingrijpen in het puberbrein. Maar prestatiedruk is misschien nog wel meer de bron van psychische problemen, en daarin verschillen jongeren niet van volwassenen – de statistieken over mentale ongezondheid zijn overeenkomstig. Er is dus meer aan de hand.

Het regent boeken over de gestreste samenleving als gevolg van het neoliberalisme waarin iedereen elkaars concurrent is. Hierin wordt het individu in de context van maatschappijkritiek en cultuurpessimisme geplaatst als verwend, egoïstisch en eenzaam. In bijvoorbeeld *Het tijdperk van de ik-tiran: Het einde van een gemeenschappelijke wereld* (2021) schetst de Franse filosoof Éric Sadin een somber narratief over hoe we door de opkomst van het internet en de sociale media onszelf als het centrum van de wereld zijn gaan zien en daardoor de sociale samenhang verkrumelt. De voedingsbodem is de toenemende ongelijkheid, slecht functionerende overheidsdiensten en politieke schandalen.

De Oostenrijkse filosoof Isolde Charim spreekt in *Narcisme* (2024) van narcistische gemeenschappen, met als excus de eindeloze uitbreiding van gendercategorieën – van lhb naar lhbtqia+. Al dat navelstaren op 'het zelf' komt volgens haar voort uit onmacht, jaagt haat aan jegens de ander die het ik-feestje bederft. In het pas verschenen *Immediacy, or The Style of Too Late Capitalism* haalt literatuurwetenschapper Anna Kornbluh minstens zo fel uit naar het doorgeslagen individualisme, dat zich manifesteert in een obsessie met identiteit, persoonlijke ervaring en beleving. We zijn opgesloten geraakt in de heerschappij van onze 'mini-werkelijkheid', die pseudo-gelukkig maakt en verlammend werkt als het gaat om het collectief aanpakken van échte maatschappelijke problemen. Generatie Z groeit op in die samenleving, gevormd door een generatie daarvoor.

Jaap Denissen, hoogleraar ontwikkelingspsychologie aan de Universiteit Utrecht, gaat er niet in mee, in het frame van een hele generatie die door sociale media bedorven wordt. 'Generatie als begrip is ontwikkelingspsychologisch niet houdbaar. Invloeden zijn geleidelijk en leiden niet tot aparte categorieën. Liever spreek ik over de tijdgeest waarin je opgroeit en wordt gevormd door allerlei invloeden, waarbij sociale media een rol spelen.'

Denissen doet al lang onderzoek naar gedrag en sociale media. Naar aanleiding van het boek van Jonathan Haidt heeft hij nog eens extra kritisch gekeken naar andere onderzoeken. 'Het zijn meta- en zelfs meta-metastudies, en daaruit blijkt geen duidelijke causaliteit tussen mentale problemen en sociale-mediagebruik. Als er al sprake is van negatieve invloed, dan is die piepklein, minder dan één procent, wetenschappelijk misschien interessant maar praktisch bijna verwaarloosbaar.'

Dat is een opvallende bevinding binnen het alarmistische discours. Volgens Denissen komt het gebrek aan nuance mogelijk voort uit een onderliggend onbehagen met deze tijd, en ook uit de generatiekloof: de telefoon wordt de boeman. 'Het lijkt heel logisch om die de schuld te geven, maar ook oudere mensen zitten veel op hun telefoon. Het hangt ervan af hoe je precies sociale media gebruikt, en niet dát je ze gebruikt.'

Hij maakt een vergelijking met de uitvinding van de boekdrukkunst, toen men bang was voor een negatief effect op de geest, maar het bleek belangrijker te zijn welke boeken je las. Bij de komst van de tv was die vrees hetzelfde. 'Wat nu nieuw is, is de manier van communiceren en informatie vergaren. Maar of dat meteen een hele generatie op een uniforme manier vormt? Er is mogelijk een correlatie. Om dat werkelijk aan te tonen, moet je langdurig onderzoek doen, over een periode van zo'n tien jaar.'

Waar Jaap Denissen Haidt wel in kan volgen, is zijn analyse van de huidige opvoedingsstijl. 'Ouders zijn bang dat er ongelukken gebeuren als hun kind op de fiets naar school gaat en waarschuwen voor kinderlokken achter de bosjes. Ouders fixeren zich enorm op hun kinderen, en die worden daar later onzeker van, daar is wetenschappelijk veel meer bewijs voor dan voor de schadelijke effecten van smartphones.'

Hij wijst op een artikel daarover in *The Journal of Pediatrics* in 2023, waarin wordt aangetoond dat de afname van '*independent activity*' van kinderen een oorzaak is van '*mental diseases*' op latere leeftijd. 'Door de controlezucht van ouders verliezen kinderen hun interne *locus of control*. Dat is zorgwekkend, want ze moeten zich juist autonoom kunnen ontwikkelen, hun eigen valkuilen tegenkomen en daarvan leren om hun eigen controlesysteem te kunnen ontwikkelen.'

Ook Sanne Akkerman, hoogleraar onderwijs en leerwetenschappen aan de Universiteit Utrecht, wijkt af van het sombere beeld over het effect van sociale media op de jeugd. Zij draait het eerder om: volwassenen kunnen veel van de jeugd leren. 'Ik zie dat jongeren geëngageerd zijn met allerlei thema's, in het klein en soms in het verborgene.'

Akkerman doet sinds 2015 onderzoek naar het welzijn van jongeren en werkt met de methodiek van *boundary crossing*: het in kaart brengen van meerdere leefwerelden – peergroep, familie, studie, school, vrije tijd. De onderzoeksvraag is hoe zij daarin continuïteit of discontinuïteit ervaren en hoe zij de online wereld verenigen met de echte wereld. 'De aanname is dat het leven gefragmenteerd is geworden, dat we uit elkaar getrokken worden doordat we in allerlei bubbels zitten. Voor iedereen is het een uitdaging om daar een verhaal van te maken, om continuïteit te ervaren. Als die niet ervaren wordt, is dat niet goed voor het welzijn. Dat is extra lastig voor jongeren, die zoeken zichzelf nog.'

Ze keek naar de transitie die jongeren doormaken en naar hun meervoudige interesses en keuzes. Drie jaar lang hielden jongeren en jongvolwassenen een dagboek bij waarin ze al hun interesses – dieren, sporten, gamen – rapporteerden, plus hoeveel tijd ze daaraan besteedden. 'Daaruit kwam een prachtig profiel omhoog', vertelt Akkerman. 'Er is geen persoon die geen mooie bezigheden heeft. Ze zijn gefocust en bouwen via internet veel expertise op, die ze met anderen delen.'

Het beeld van de ongemotiveerde, tobberige puber klopt deels, maar is volgens haar ook een kwestie van een buitenblik. Welke normen hanteren wij, volwassenen? Zijn die wel up-to-date? 'Je ziet iemand met een zak chips en cola achter het scherm gamen. Dat lijkt passief, terwijl hij contact heeft met mensen *all over the place* en goed Engels leert. Zo ontwikkelen zij andere skills.'

Voor haar onderzoek nam Akkerman ook interviews met de jongeren af over hun levensverhaal, over hoe ze naar zichzelf kijken en naar hun toekomst in de maatschappij, die gericht is op hoger, beter en meer. 'Het optimaliseren van jezelf, daar wordt deze generatie al jong mee geconfronteerd. Ze moeten duurzame keuzes maken waarbij ze optimaal gebruik maken van de tijd. De hoeveelheid mogelijkheden in onderwijs, vrije tijd en sociale activiteiten en de druk om unieke, authentieke keuzes te maken zorgen voor een *paradox of choice*. Keuzevrijheid werkt verlamdend in plaats van bevrijdend. Daar komen de prestatienormen overheen, waardoor kleine kiemzaadjes van eigen interesses soms niet tot wasdom komen.'

Deze generatie worstelt vooral daarmee: het verwachtingspatroon van hun ouders en de maatschappij. 'Ze wikken en wegen wat af om de meest strategische keuze te maken, en daar komen ze niet allemaal uit. Hun blik wordt zo vernauwd. Terwijl ze vaak ook passies hebben die niet meteen passen bij hoe ons onderwijs is ingericht. Daardoor kun je je gemakkelijk afgewezen voelen. Dat vind ik pijnlijk.'

Is er perspectief op een afname van mentale problemen? Jonathan Haidt heeft het onder andere over meer zingeving. Literatuurwetenschapper Anna Kornbluh houdt in haar boek een vurig pleidooi voor een kritische, afstandelijke, beschouwelijke geest, tegenover de 'onmiddellijke' drang tot behoeftebevrediging van prikkels. Maar dat tover je allemaal niet zomaar uit de hoge hoed.

Sanne Akkerman zegt: 'We moeten meer vertragen.' Zij ziet een rol weggelegd voor het onderwijs: het systeem is te weinig ingericht op de generatie van digitale nomaden. 'Te afstandelijk, theoretisch.'

Thema's moeten voelbaar zijn en meer verbonden worden met de alledaagse ervaring.' Met haar studenten doet ze nu op masterniveau het project UniCity. Op plekken in de stad onderzoeken ze de *urban ecology*, zoals in het Utrechtse Griftpark, tegenover haar woonhuis. 'Daar zie je een hele samenleving, van skaters, studenten, verslaafden, kinderen, honden, nieuwe ondergrondse bacteriën. Wij kijken hoe al die actoren samenleven en langs elkaar leven.'

En de studenten leren een praatje te maken met allerlei bewoners in hun stad, en dat vinden ze verbazingwekkend spannend. 'Nee', zegt Akkerman lachend, 'ik doe dit niet als therapie, maar vanuit een wetenschappelijke methodiek. We verbinden filosofische kennis met de ervaring van de leefwereld van mensen direct om je heen. Er komt een documentaire, niet een tekst.'

Dit soort initiatieven komt nu op middelbare scholen en universiteiten van de grond. Ook dringt in het hoger onderwijs het besef door dat de prestatienormen drukken op studenten. Psychologen rukken op op de campussen. 'We hebben twintig jaar sociale-mediagebruik achter de rug, daar komt nu een reactie op', zegt Sanne Akkerman. 'Zeggen "het gaat niet goed met mij" raakt meer geaccepteerd. Dat is iets anders dan jezelf moeten veranderen, dat heeft met vertraging en rust te maken.'

Corona heeft een lichtje gezet op wat er al langer aan de hand is, zegt jeugdpsychiater Arne Popma. 'Alleen, jongeren weten vaak niet goed de weg naar hulp, en de wachtlijsten zijn lang. Hef dus die barrière op en zorg ervoor dat de paden naar hulp aansluiten bij hun leefwereld.'

Popma was een aantal jaren geleden mede-initiatiefnemer van de stichting MindUs, met als doel: onderzoeken hoe je een offline/online luisterend oor voor jongeren organiseert. Platform @ease werkt op die manier. 'Jongeren kunnen *peer to peer* praten over hun problemen, en het is ingebed in de professionele zorgstructuur. Als een leeftijdsgenoot tijdens zo'n gesprek aanraadt: wil je toch met een psycholoog of psychiater praten?, dan zijn die direct beschikbaar. Veilig kunnen spreken is ontzettend belangrijk, want jongeren zijn vaak bang dat hun omgeving hen veroordeelt. Ik hoor vaak: wat ik wil is een luisterend, niet een oordelend oor. Ze willen niet meteen naar een dokter.'

Daarnaast zet MindUs, dat wordt gefinancierd door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, met onder andere de Kindertelefoon en 113 Zelfmoordpreventie een portaal op waar de juiste informatie, met doorgeleiding naar hulpverleners, op één punt samenkomt. Het schakelplatform wordt ontworpen door en voor jongeren.

Eigenlijk is Popma 'best hoopvol': we zitten in de fase van *awareness*. 'In de vorige eeuw bestreden we infectieziekten door hygiëne, het aanleggen van riolering, door de ontdekking van vaccins. In deze eeuw lijden we aan vervreemding en binden we de strijd aan tegen mentale ziekten. Dat komt op gang, we gaan anders tegen psychische problemen aankijken, meer als iets normaals, iets van ons allemaal.' Zijn oproep aan 'iedereen': luisteren naar een ander, zonder te oordelen of een probleem direct te willen oplossen.

Mentale problemen zijn bovendien te voorkomen, en dat begint bij de opvoeding, zoals ontwikkelingspsycholoog Jaap Denissen vertelt: het onderzoekende kind meer laten aanrrommelen, vrij buitenspelen zonder een valhelmpje op, desnoods een keer uit de boom vallen. En minder uren achter het scherm zitten.