

# Lezing generatie angststoornis



## KERNVRAAG

Waarom neemt angst en depressie bij jongeren zo sterk toe?

## CENTRALE STELLING

De smartphone revolutie en sociale media hebben enorme impact



## GROOTSTE GEVOLGEN

**Slaapgebrek:** Constante meldingen en "binge-watching" gaan ten koste van de noodzakelijke nachtrust.

**Aandachtsfragmentatie:** Jongeren ontvangen gemiddeld honderden meldingen per dag, wat diepe concentratie bijna onmogelijk maakt.

**Sociale vergelijking:** Sociale media zorgen voor een constante druk om te presteren en leiden tot onzekerheid.

**Verslaving:** Apps zijn ontworpen om de aandacht zo lang mogelijk vast te houden, wat ten koste gaat van fysieke interactie.

## DE GROTE HERPROGRAMMERING

Volgens Haidt vonden er tussen 2010 en 2015 twee grote verschuivingen plaats die schadelijk waren voor de ontwikkeling van kinderen:

### Overbescherming in de fysieke wereld

Kinderen kregen steeds minder vrijheid om buiten te spelen, risico's te nemen en zelfstandig de wereld te ontdekken.

### Onderbescherming in de digitale wereld

De snelle opkomst van smartphones en sociale media gaf jongeren ongefilterde toegang tot een wereld waarvoor hun hersenen nog niet klaar waren.

## 4 ADVIEZEN VAN HAIDT

Om de trend te keren, stelt het boek vier concrete maatregelen voor:

1. Geen smartphones voor de middelbare school: Gebruik tot de leeftijd van ongeveer 14 jaar alleen eenvoudige telefoons zonder internet.
2. Geen sociale media voor de leeftijd van 16 jaar: Bescherm de hersenen tijdens de meest kwetsbare fase van de puberteit.
3. Telefoonvrije scholen: Gebruik kluisjes om telefoons tijdens de schooldag volledig te weren, zodat leerlingen zich kunnen concentreren en sociaal contact hebben.
4. Meer vrij spel en zelfstandigheid: Geef kinderen weer de ruimte om zonder toezicht van volwassenen buiten te spelen en risico's te leren inschatten.

