



De problemen van de generatie Z

Keynotespreker Jonathan Haidt zette de problematiek uiteen waarmee de generatie Z te kampen heeft, en pleitte voor minder risicomijding van ouders en begeleiders en meer vrij spelen. De sociale media helpen volgens Haidt ook beslist niet mee aan een gezonde ontwikkeling. Een verslag van psychiater en specialistisch groepstherapeut Niels Tinga, met kanttekeningen.

Door Niels Tinga

'Mijn complimenten aan de organisatie. Dit is de laatste week dat dit congres gehouden had kunnen worden voor corona alles stil zal leggen', zo startte Jonathan Haidt zijn lezing op donderdag 5 maart. Een duizendtal groepstherapeuten in de grote ballroom van het Sheraton Hotel, om de hoek van Central Park en Times Square, lachte aarzelend.

Haidt kreeg gelijk, zo weten we nu. Drie weken later werd in datzelfde Central Park een noodhospitaal gebouwd en kwam *the city that never sleeps* tot stilstand.

De groepsdynamische gevolgen van de pandemie waren echter niet het onderwerp van zijn lezing, al bleken de thema's die hij besprak wel heel relevant voor wat men nu wereldwijd meemaakt.

De introductie van de 'like'-knop

Haidt, sociaal psycholoog en auteur van bestsellers, besprak naar aanleiding van zijn laatste boek *The coddling of the American mind* (Lukianoff & Haidt, 2019) eerst hoe de sociale media een grote impact hebben op sociale netwerken, groepsdynamiek en psychopathologie bij (met name) de generatie Z.

Aan de hand van verschillende studies toonde hij ons dat de generatie Z, geboren na 1996, minder 'levenservaring' heeft. Daarmee bedoelde hij dat de Amerikaanse jeugd van die generatie minder vaak een

rijbewijs heeft, minder vaak stiekem alcohol heeft gedronken, en minder is gaan daten voordat ze de middelbare school afronden en gaan studeren. Tegelijkertijd is er een grote toename van psychische stoornissen onder deze generatie, bij vrouwen twee keer zoveel als de generatie ervoor, bij mannen de helft meer (bron: US National Survey on Drug Use and Health).

Haidt was het niet eens met de suggestie dat dit te verklaren is doordat deze nieuwe generatie het stigma rondom psychische klachten heeft opgeheven, oftewel dat het zou gaan om jongeren die zich veel makkelijker uiten als ze klachten hebben. Dat is gebleken uit studies waarin gevonden werd dat deze generatie niet meer stress ervaart dan voorgaande generaties, maar wel fors meer zelfbeschadigend gedrag vertoont. Met name meisjes in de leeftijdsgroep van 10-14 worden bijna drie keer vaker opgenomen wegens zelfbeschadiging sinds ongeveer 2009 (Mercado et al., 2017). Dat jaartal heeft volgens Haidt een grote betekenis. Dit was het jaar dat Facebook zijn 'like'-knop introduceerde. In 2007 was dit sociale netwerk beschikbaar gekomen voor de mobiele telefoon en daarmee de wereldwijde bevolking, daarvoor was het een dienst die was voorbehouden aan Amerikaanse studenten.

De schrikbarende toename van zelfbeschadigend gedrag is ook geen lokaal fenomeen, het is eveneens terug te vinden in de statistieken van het Verenigd Koninkrijk en Nieuw Zeeland sinds hetzelfde jaartal.

Besmettelijkheid van depressie

Waarom zou dit wijzen op een verband? Haidt veronderstelt dat het sociale leven

van tieners tussen 2009-2011 is gemigreerd naar de sociale media, en daar heeft het een grote impact op de groepsdynamiek. Dit komt door de toename van communicatie 'met toeschouwers'; een toename van interactie die niet beperkt blijft tussen twee (of een beperkt aantal) personen maar een interactie die wordt gadegeslagen en becommentarieerd door een veel grotere groep mensen, die ook op grotere afstand staan tot de personen om wie het gaat. Hierin zit volgens Haidt ook de verklaring van het verschil tussen jongens en meisjes; die laatste groep maakt meer gebruik van de sociale media (jongens gamen meer), zijn meer aangedaan door sociale vergelijking en FOMO/FOBLO (*fear of missing out/ fear of being left out*). En de agressie van meisjes uit zich meer in relationele ondermijning van elkaars status door te roddelen, daar waar jongens dit fysiek uiten.

Daarnaast speelt er ook de 'besmettelijkheid' van depressie tot in de derde graad van iemands directe omgeving binnen de sociale media (Rosenquist et al., 2011).

Haidt wist te overtuigen met zijn cijfers, en het werd duidelijk dat het hem ook persoonlijk ernst is, zo bleek uit zijn ontboezeming dat hij zijn (puber-)kinderen had verboden om op de sociale media te gaan.

Teveel behoeden

Voor wie dit te alarmistisch vindt klinken: zijn boodschap was subtieler. *The coddling of the American mind* ('coddling' betekent vertroeteling - red.) slaat op de toegenomen neiging om kinderen te behoeden voor ieder ongemak of tegenslag. In het verlengde hiervan behoeden ouders hun kinderen steeds meer voor onverwachte risico's en

situaties, zoals onbegeleid buiten spelen met elkaar. En juist dit spel, waarbij kinderen onderling beslissingen moeten nemen, problemen moeten oplossen en risico's aangaan, helpt in het bereiken van emotionele stabiliteit, wederkerige vriendschappen en het ervaren van plezier.

De toename van het sociale-mediagebruik lijkt dus in de hand gewerkt te worden door ouders die routes voor vrij buiten spelen afsluiten, uit angst dat kinderen hierbij te veel risico zouden lopen. Haidt benadrukte dat dit met de beste bedoelingen lijkt te gebeuren, maar met een desastreuze uitkomst.

Om als spreker te mogen deelnemen, waren wij verplicht om een diversity training te volgen

Kinderen zijn volgens hem namelijk niet fragiel, en zelfs niet alleen maar veerkrachtig, maar *antifragile*. Dit begrip, gemunt door Nassim Taleb, staat voor de eigenschap sterker te worden door tegenslag, een psychologisch mechanisme dat juist in de ontwikkeling van kinderen van grote waarde kan zijn.

Hij moedigde ons aan om als groepstherapeut in de behandeling van onze patiënten in te zetten op deze eigenschap en ongemakkelijke situaties en confrontaties niet uit de weg te gaan uit angst voor een te hoge kwetsbaarheid. En hij waarschuwde ons om oog te hebben voor de huidige jonge generatie bij wie de ontwikkeling mogelijk verstoord is geraakt. Juist in een groepsset-

ting zou goed gewerkt kunnen worden aan het hervinden van een meer gezonde balans.

Onze positie

Dit betoog van Haidt was mij welkom, maar ook wat bevreedend in het licht van het congres. Om als spreker te mogen deelnemen waren wij verplicht geweest om een *diversity training* te volgen, dit om te voorkomen dat we uitspraken zouden kunnen doen die voor bepaalde deelnemers als kwetsend zou kunnen overkomen. En een van de workshops op het congres had als onderwerp zogeheten *micro-agressions*, een omstreden begrip omdat het subjectieve gehalte hiervan dermate groot is dat dit op gespannen voet kan komen te staan met de vrijheid van meningsuiting. Ik miste in de discussie achteraf, nadat Haidt uitgebreid was geprezen, de reflectie vanuit de zaal over de positie die wij als groepstherapeuten moeten innemen in dit krachtenveld, en welke positie de AGPA hier zelf over inneemt. Dit des te meer omdat Haidt oprichter is van de Heterodox Academy, waarin diversiteit wordt gestimuleerd door open dialoog en het vermogen om verschillende visies te verdragen in plaats van een opgelegde visie te moeten volgen (www.heteroacademy.org). Aan de andere kant leek Haidt, een onderzoeker en geen clinicus, niet volledig afgestemd op onze dagelijkse praktijk waarin trauma soms daadwerkelijk een verwoestend effect kan hebben. Uit onderzoek weten we inmiddels ook dat de eigenschap om je antifragiel te ontwikkelen mogelijk meer genetisch bepaald is dan dat het leerbaar is. Zijn boodschap zou voor deze groep mogelijk een misplaatst optimisme kunnen uitstralen, of het idee dat men

uit iedere tegenslag automatisch voordeel zou moeten kunnen behalen.

Voor mij was zijn bijdrage een mooie aanvulling op een zeer geslaagd congres, met name om bedacht te zijn op wat nieuwe generaties met zich meebrengen aan problematiek die eigen is aan hun maatschappelijke ontwikkeling. En wanneer je zijn boodschap ter harte neemt, wordt duidelijk dat de huidige tijd dit nog zou kunnen verheviggen. Corona maakt 'onbegeleid spel' immers tot een nog grotere uitdaging, en de sociale media zijn in korte tijd nog dominantier geworden.

Tegelijk was de hoopvolle kant van zijn boodschap dat er in de tegenslag die we wereldwijd meemaken ook een potentie verscholen zit om ons als mensheid krachtiger te maken. Deze potentie zal niet voor iedereen opgaan, maar als groepstherapeuten hebben we de mogelijkheid om deze zoveel mogelijk aan te spreken en te benutten. Niet door onze patiënten te 'coddlen' maar door een omgeving te creëren waarin ze met enig plezier weer risico's durven te nemen op weg naar een gezonde ontwikkeling.

Literatuur

Lukianoff, G. & Haidt, J. (2019). *The coddling of the American mind. How good intentions and bad ideas are setting up a generation for failure*. New York: Penguin Random House.

Mercado, M.C., Holland, K., Leemis, R.W., Stone, D.M. & Wang, J. (2017). Trends in emergency department visits for nonfatal self-inflicted injuries among youth aged 10 to 24 years in the United States, 2001-2015. *JAMA*, 318(19), p. 1931-1933.

Rosenquist, J.N., Fowler, J.H. & Christakis, N.A. (2011). Social network determinants of depression. *Journal of Molecular Psychiatry*, 16(3), p. 273-281.

Taleb, N.N. (2012). *Antifragile. Things that gain from disorder*. New York: Random House.
