

Debat

Wouter Duyck Nee, smartphones en sociale media maken de hersenen van onze kinderen niet kapot

Smartphones voor kinderen zijn de nieuwe sigaretten, kopte een opiniestuk in De Tijd. En de Amerikaanse psycholoog Jonathan Haidt verdoemde hier vorige week nog een hele bevolking. 'De angstige generatie' heet zijn boek. Het is zelfs een 'verloren generatie', stelde hij. Hij argumenteert dat depressies toenamen op hetzelfde ogenblik als de smartphoneverkoop. Klopt. Maar dat gebeurde ook met ook vegetarisch eten. Gelijktijdigheid impliceert geen oorzakelijk verband.

Op TikTok spreekt men van hersenrot. Maar de wijdverspreide angst voor smartphones en sociale media is onterecht. Ze maken de hersenen van onze kinderen helemaal niet kapot.

Angst voor nieuwe technologie is van alle tijden. Plato waarschuwde al dat zelfs boeken het menselijk geheugen zouden vernietigen. Recenter zou televisie van kinderen zombies maken, en in de 19de eeuw waarschuwden artsen voor een fietsgezicht, de lichamelijke misvorming die vooral vrouwen zouden krijgen door de inspanning om de hele tijd het evenwicht te moeten bewaren op twee wielen.

Haidt wil een verbod op sociale media tot 16 jaar. Compleet onafdwingbaar en los van de realiteit. Maar het is besmettelijk. De Franse president Emmanuel Macron wilde een totaalverbod voor jongeren, en hier namen meerdere politici dat idee al snel over. Een noodkodel werd op een truckchauffeur gegoid, de schuldige werd snel gevonden: sociale media! Angst verkoopt.

Maar wetenschap doet ertoe. Het tijdschrift Trends in Cognitive Sciences concludeerde dat er geen aanwijzingen zijn dat (frequent) internet- en technologiegebruik de ontwikkeling van het brein beschadigt. Een recenter groot onderzoek in het wetenschappelijk vakblad Cortex maakte herhaalde hersenscans van meer dan 4.000 9-jarigen. Schermgebruik beschadigde de hersenen niet, en hervormde ze zelfs niet aantoonbaar. Termen als hersenrot of 'the great rewiring' (Haidt) zijn dan ook zeer misplaatst.

Beschadigen schermen dan misschien het mentaal welzijn van onze jeugd? Nee, het effect lijkt eerder negatief dan positief, maar het blijft onduidelijk of het gebruik nu bepalend is voor het welzijn, of omgekeerd. En vooral, het verband is erg zwak. Overzichtsstudies die alle wetenschap samenvatten, vinden dat schermgebruik typisch maximaal 1 procent verklaart van het mentaal welzijn. 1 procent!

Soms zijn de vaststellingen ook contra-intuïtief. Een studie toonde dat het net studenten met een laag zelfbeeld zijn die mentaal baat hebben bij sociale media. Heel veel studies vinden ook geen effect. Andere tonen dat wie actiever is op sociale media in het echte leven net meer vrienden heeft. Maar de wetenschap rechtvaardigt nooit paniek of een algemeen verbod.



De auteur
Wouter Duyck
is professor
cognitieve
psychologie
aan de UGent.

De kwestie
De Amerikaanse
psycholoog
Jonathan Haidt
waarschuwt
voor de schade-
lijke effecten
van smart-
phones bij
jongeren.

De conclusie
Wetenschappelijk
onderzoek
vindt daar geen
aanwijzingen
voor. Aan
smartphone-
gebruik zijn
risico's verbon-
den, maar ge-
zond verstand
volstaat om
daarmee om
te gaan.

Bij extreem gebruik zonder toezicht kan natuurlijk een verslavingsproblematiek optreden. Uiteraard is het geen goed idee dat peuters acht uur per dag naar YouTube kijken, of dat pubers tot diep in de nacht Instagrammen. Net zoals ze beter geen tien stukken chocoladetaart eten. Overdaad schaadt. Een verstandig gebruik en afwisseling in activiteiten zijn voor kinderen en jongeren nodig. En ja, voor wie een eetstoornis heeft, kunnen sommige socialemediakanalen wel een probleem zijn. Opvoeding blijft maatwerk. Maar gezond verstand volstaat.

Multitasken

Zijn er dan geen risico's? Zeker wel. Op medisch vlak waarschuwen oogartsen terecht voor een slecht zicht bij een langdurig gebruik op jonge leeftijd. En schermlicht verstoort wel degelijk de aanmaak van melatonine, een hormoon dat de slaap regelt. Dus overadig gebruik, vooral 's avonds, kan de slaap en de concentratie de dag nadien verstoren. Kinderen krijgen dus het best een maximum én een avondklok voor de gsm en de tablet.

En ja, onze hersenen kunnen niet multitasken. Smartphones in de broekzak tijdens de les zijn een slecht idee, zelfs op trillstand. Elke melding leidt af en verstoort leren. Het zijn aandachtskillers. Hetzelfde afleidingseffect krijg je trouwens met laptops in de les. Maar eerder dan een totaalverbod zijn duidelijke regels en periodes voor concentratie en taakfocus nodig.

Dat blijkt niet altijd zo eenvoudig. Een overzichtsstudie bestudeerde de leerprestaties van bijna 150.000 kinderen uit het leerplichtonderwijs en 14.000 studenten uit het hoger onderwijs in 14 landen. 36 van de 39 verzamelde studies toonden een negatief effect tussen schermgebruik en leerprestaties. Maar ook hier weer was de sterkte van het verband veel kleiner dan je zou vrezen. Smartphonegebruik verklaart slechts 4 procent van de leerprestaties. Het is dus nooit de primaire verklaring voor de achteruitgang ervan. In andere Europese landen waar evengoed smartphones bestaan, verbeteren leerprestaties gewoon. Het negatieve effect is merkwaardig genoeg ook sterker voor studenten dan voor jongere kinderen.

Ten slotte worden de positieve effecten van technologie genoteerd. De smartphone biedt een snelle toegang tot kennis. Er bestaan tal van educatieve spelletjes die de ontwikkeling van het brein net kunnen stimuleren, ook bij jonge kinderen. En gamers hebben net betere aandachtsfuncties, geen slechtere.

Dus beste ouders, wees attent voor extreem gebruik, verslaving en zorg voor afwisseling. Maar dat wist u al. Krampachtige paniek hoeft niet. Een smartphone hoort bij een werelds kind. Beste politici, hoed u voor simplistische boemannen. Een smartphoneverbod zal uw veel ingewikkelder maatschappelijke problemen niet oplossen.

Terre d'accueil

Bert
Kruismans



Het koning Boudewijn-moment van het jaar

Na de Duitstalige regering, die zo slim is zich in stilte en nuttig bezig te houden, moet die van de Franse Gemeenschap zowat de onbekendste van het land zijn, zelfs voor Franstalige burgers. Als ze al in het nieuws komt, is het meestal met de klassieke riedel dat ze nu echt wel dringend geld nodig heeft.

Maar deze week haalde haar minister-president, Pierre-Yves Jheolet (MR), zelfs de Vlaamse pers met een stevige uitspraak. In een hoofddoekendebat op RTL sneerde hij naar een Kamerlid van de PTB: 'Kom ons hier niet de les spelen. Er gelden hier regels die u hoort te respecteren. Als u dat niet bevalt, hoeft u niet in België te blijven.' Zijn tegenstrever, geboren in Marokko, hengelde nog naar concreet reisadvies. 'En waarheen moet ik dan volgens u vertrekken?' Maar het kwaad was geschied.

Bij sommige mensen van goede wil komt het allemaal boven na een kort maar intens verblijf in het Hemelrijk van Sint-Niklaas. Anderen gaan uit de bocht in de slotkilometers van een vermoeiende verkiezingscampagne.

De andere partijen repten zich om hun verantwoordiging te uiten. Het gelijkekansencentrum Unia labelde de uitspraak als alledaags racisme dat niet strafbaar is. De regeringsleider zag zich gedwongen met een verklaring te komen. Excuses bleven wel uit, zowel van Jheolet als van zijn voorzitter Georges-Louis Bouchez. Die had enkele maanden geleden, na de ode van Conner Rousseau aan de Roma, nog verklaard dat hij voor dergelijke uitspraken meteen ontslag zou nemen.

In het politieke universum staan excuses, luttel uren voor een stembusslag, gelijk aan harakiri plegen.

Maar in het politieke universum staan excuses, luttel uren voor een stembusslag, gelijk aan harakiri plegen. En met zo'n uithaal verlies je wat kiezers, maar je wint er misschien ook enkele. Je hebt dan wel en stemmelings op dat hondenfluitje geblazen, maar als de honden het leuk vinden, tja. Keer terug naar uw land! Voor sommigen bekt dat goed, zolang het niet tot hen is gericht. In 2012 excusete de toenmalige MR-minister Didier Reynders zich nog nadat hij in de Senaat Molenbeek het buitenland had genoemd, maar 2012 is dan ook lang geleden.

Jheolet voelt zich misschien ook wat slechter in zijn vel omdat hij vorige week zonder veel opschudding zijn eigen Koning Boudewijn-moment beleefde. Met een wisselmeerderheid van PS/Ecolo/PTB heeft het Franse Gemeenschapsparlement onlangs het beruchte landschapsdecreet voor het hoger onderwijs goedgekeurd. Omdat de koning er bij regionale wetgeving niet aan te pas komt, is het aan de gemeenschapsregering om het decreet te tekenen en af te kondigen. Maar Jheolet en zijn MR-minister van Hoger Onderwijs Françoise Bertieaux hebben dat vorige week mordicus geweigerd. Ze verkeerden naar eigen zeggen in de onmogelijkheid te regeren.

Tijdens de bespreking van het nieuwe decreet in het parlement had de MR een voorafgaandelijk advies van de Raad van State gevraagd. Intussen werd de tekst toch door een wisselmeerderheid goedgekeurd. De Raad van State wordt bevolkt met mensen die logisch denken. Die lieten vorige week weten dat een voorafgaandelijk advies aan de stemming moet voorafgaan en dat ze hier dus geen advies kunnen geven. Krijg daar maar eens een spel tussen.

Volgens de MR was het decreet dan ook onwettelijk en konden haar ministers dat niet met een gerust geweten ondtekenen. De andere meerderheidspartijen lazen hetzelfde advies helemaal anders. De vicepremiers Bénédicte Linard (Ecolo) en Frédéric Daerden (PS) hebben de nodige handtekeningen geleverd.

Kortom

ZAK
Jacques
Moeraert

Hoewel de Europese Commissie succesvol meerdere crisissen heeft doorstaan, daalt de steun voor Europa. Met een existentiële Russische dreiging aan de grenzen en andere geopolitieke spanningen is een verenigd Europa nochtans meer dan ooit nodig. Het probleem blijft dat de instelling te ver staat van de burgers, die niet begrijpen wat ze doet en hoe ze functioneert. De burgers beter betrekken is dus een prioriteit. Europa heeft werk voor de boeg om de coulissen van de macht te openen.



Karel Lannoo
is CEO van de Europese denktank CEPS
Lees het volledige opiniestuk op tijd.be



Louis, het bekende orakel uit Leuven, zei in 2000: 'Paars-groen, dat eindigt in bont en blauw.' Zouden ze dit keer, na 9 juni, in Franstalig België wel naar Louis luisteren?

Elke week fileert Bert Kruismans vanuit Wallonië de kleine en de grote actualiteit.