

# 170 jaar oud, nu woord van het jaar

**'Brain rot' is het woord van het jaar voor het toonaangevende Oxford English Dictionary.** Ze doelen daarmee op de teloorgang van de hersenen door overloos scrollen op sociale media. Die vrees is niet onterecht, zeggen neurologen. "Maar de schade is niet onherstelbaar."

**KIM CLEMENS EN ANTON GOEGEBEUR**

Het mag dan een trendwoord zijn, de term *brain rot* dook al een eerste keer op in 1854, in *Walden*, de klassieker van Henry David Thoreau over de poging van de auteur om alleen in een huisje in het bos te wonen. "Terwijl Engeland de aardappelrot probeert op te lossen, waarom doet dan niet iedereen hetzelfde voor de hersenrot, die zoveel wijder en fataler de overhand neemt?", vroeg Thoreau zich toen af. Blijkbaar gebeurde er niets, want anno 2024 lijkt de hersenrot alomtegenwoordig.

**"Onlangs verscheen een onderzoek dat zegt dat meer dan twee uur op TikTok overmatig gebruik is. Ook 's nachts scrollen zou negatieve gezondheidseffecten hebben"**

**INGE DECLERCQ**  
NEUROLOOG

Althans op TikTok, waar het gebruik van het woord het afgelopen jaar met 250 procent is toegenomen. Het woordenboek geeft er de volgende definitie aan: "de verderstelde achteruitgang van de mentale of intellectuele toestand van een persoon door de overconsumptie van (online) inhoud die als triviaal of niet uitdagend wordt gezien". Dat 37.000 mensen het verkozen boven andere kandidate termen als *demure* of *romantasy* voor Engelstalig woord van het jaar, wijst op de toenemende bezorgdheid voor de impact van sociale media, aldus Oxford University Press.

**"Vreselijke term"**

Vraag is of die angst ook terecht is. Professor cognitieve psychologie Wouter Duyck (UGent) vindt het een "vreselijke term". "Het woord is nodeloos angstaanjagend. Dat het al van 1854 dateert, is veelzeggend. Angst voor nieuwe technologie is van alle tijden. Voor smartphones was tv de boosdoener. Meer dan 2.000 jaar geleden vreesde Plato dat geschreven woord – boeken! – slecht zou zijn voor ons geheugen. In de negentiende eeuw waarschuwden artsen dan weer voor een 'fietsgezicht', een mis-

vorming die men zou krijgen door de hele tijd naar evenwicht te zoeken op twee wielen."

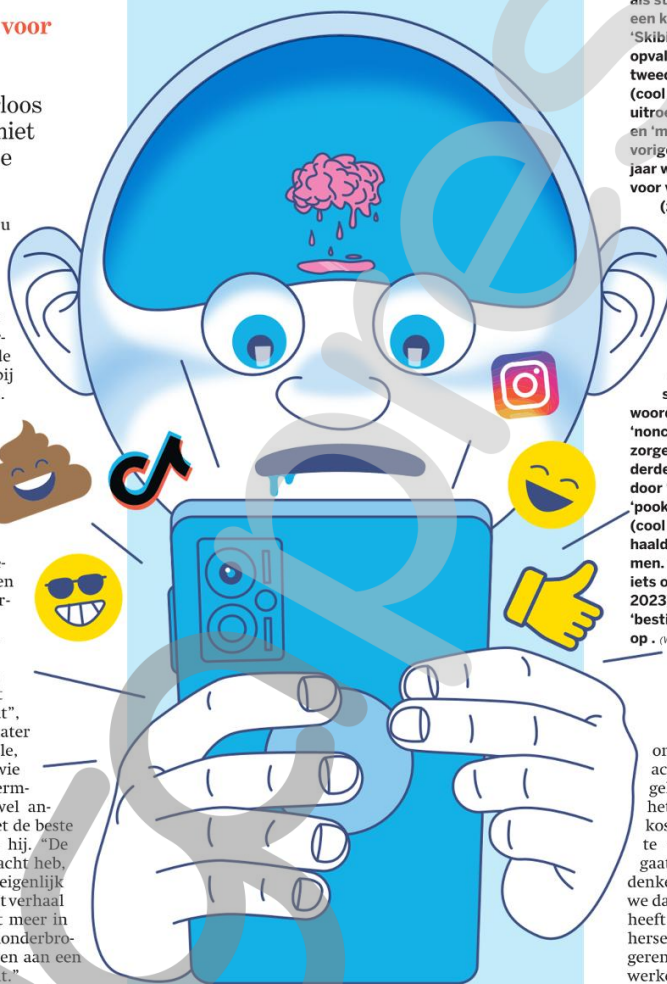
Duyck verwijst naar recent onderzoek met herhaalde hersenscans bij 4.000 9-jarigen. "Daarop kun je niet zien welke kinderen veel of weinig tijd achter een scherm doorbrengen. Er is geen enkele indicatie dat smartphones en sociale media onze hersenen sneller doen afsterven."

Wat niet wil zeggen dat ze geen impact hebben op ons brein. "Het klopt dat er niets kapot gaat", zegt neuropsychiater Theo Compennolle, "maar het brein van wie verslaafd is aan scherm-pjes, functioneert wel anders". *Brain rot* is niet de beste omschrijving, vindt hij. "De term die ik zelf bedacht heb, *brokkelbrein*, vind ik eigenlijk beter. De kern van het verhaal is dat ons brein niet meer in staat is om lang ononderbroken aandacht te geven aan een zelfgekozen activiteit."

Het kan dan gaan over lange tijd ononderbroken doorwerken, maar evengoed over plezierige dingen. "Er zijn zelfs mensen die stoppen tijdens het vrijen als hun telefoontje gaat", zegt Compennolle. "We worden geboren met het potentieel om aandacht aan iets te geven, maar dat vermogen is als een spier; je moet het trainen. Als je die spier nooit gebruikt, omdat je constant zapt van het ene naar het andere, dan moet je dat hertrainen."

**Jongeren extra gevoelig**

Doelloos scrollen zorgt voor een overprikkeling van bepaalde breinnetwerken, zegt neuroloog Inge Declercq, die er net nog het boek *Breinstrust* over schreef. "Overmatig scrollen is heel intensief. Het gaat om een enorme hoeveelheid microprocessen. Dat constante aanstaan kan leiden tot een aantal symptomen. Het aandachtsvermogen dat zeer waar achteruitgaat, waardoor het zelfs moeilijk is om te focussen op een minimale taak; er is



## BRAIN-ROT

*De verderstelde achteruitgang van de mentale of intellectuele toestand van een persoon door de overconsumptie van (online) inhoud die als triviaal of niet uitdagend wordt gezien*

**'Glamour' en 'noncha' Kinderen Tienerwoord van het jaar**

'Glamour' is volgens de kijkers van 'Karrewiet' – het kinderjournaal van Ketnet – het Kinderwoord van het jaar. Er stemden maar liefst 43.898 kijkers. 'Glamour', wat zoveel betekent als stijlvol, haalde het met bijna een kwart van de stemmen. 'Skibidi' (als er iets raar of opvallend gebeurt) werd nipt tweede, gevolgd door 'Sigma' (cool en populair zijn), 'aina' (een uitroep wanneer iets fout gaat) en 'mega' (de max of veel). De vorige kinderwoorden van het jaar waren 'bro' (aanspreking voor vrienden) in 2023, 'slay' (ziet er top uit) in 2022 en 'ma stobbe' (stop daarmee) in 2021.

Nws.nws.nws, het nieuwskanaal van de openbare omroep voor tieners, ging dan weer voor de zesde keer op zoek naar het Tienerwoord van het jaar. 44.865 tieners stemden op hun favoriete woord. De eer ging dit jaar naar 'noncha' (nonchalant, chill, zorgeloos) met meer dan een derde van de stemmen, gevolgd door 'yappen' (babbelen) en 'pookie' (beste vriend(in)). 'Aura' (cool zijn) en 'glamour' (stijlvol) haalden heel wat minder stemmen. 'Noncha' volgt 'heftig' (om iets opvallends te benadrukken, 2023), 'smash' (mooi, 2022) en 'bestie' (beste vriend(in), 2021) op. (NVER)

onderzoek dat wijst op een achteruitgang van het werkgeheugen met 38 procent en het kan 55 procent meer tijd kosten om bepaalde taken uit te voeren. *Time management* gaat moeizamer, doelgericht denken. Allemaal elementen die we dagelijks nodig hebben." Het heeft zowel op jongere als oudere hersenen een impact. "Maar jongeren, bij wie die prefrontale netwerken nog niet helemaal af zijn, zijn er extra gevoelig voor."

Maar hoeveel scrollen is te veel? "Onlangs is er onderzoek verschenen dat zegt dat meer dan twee uur op TikTok overmatig gebruik is. Ook 's nachts scrollen zou negatieve gezondheidseffecten hebben", zegt Declercq.

Vraag is of het effect ook blijvend is. "Wat we zeker weten is dat je er minder goed door slaapt, en slaapverstoring verhoogt het risico op Alzheimer met 30 procent." Maar het is volgens Declercq te complex om geïsoleerd de effecten te bestuderen. Compennolle stelt dat je je brein opnieuw kan trainen. "Maar hoe langer je verslaafd bent geweest, hoe moeilijker de revalidatie. Digitale detox werkt niet. Rokers weten dat, een week zonder tabak kan iedereen. Je moet jezelf trainen om meer en meer langdurige activiteiten in te bouwen waar je ononderbroken aandacht aan geeft. Begin met 10 minuten ongestoord te werken, en bouw het zo op."