

De smartphone-generatie

Jos Haartmans
De Limburger 25.09.2024

De smartphone is onderdeel van ons dagelijks leven geworden. Deze 'slimme telefoon' waarmee je ook kunt betalen, appen, chatten, mailen, internetten, scannen, fotograferen en gamen zie je overal: in het verkeer, in de supermarkt, in vergaderingen, op schoolpleinen.

In de wachtkamer bij de huisarts zit haast iedereen te kijken en te swipen op dat apparaat, bijvoorbeeld jonge vrouwen die met robotachtige bewegingen van hun gelnagelvingers tikken op het schermje en daarop zo gefocust zijn dat ze niets anders meer in de gaten hebben en niet reageren op het 'goedemorgen' van iemand die binnenkomt. Op straat lopen mensen hardop te praten, sommigen zijn in plaats van op hun hond of op andere wandelaars te letten als ware 'iPhone-zombies' volledig gefixeerd op hun telefoon. Ook 'smartphone-fietsers en -fatbikers' zorgen met regelmaat voor gevaarlijke verkeerssituaties.



Innerlijke dwang

Het 'nieuwste digitale virus' dat velen besmet heeft is de neuropsychologisch prikkel altijd bereikbaar te moeten zijn. De smartphone-generatie heeft een innerlijke dwang constant digitaal open huis te moeten houden en voortdurend beschikbaar te moeten zijn voor online vrienden, influencers, volgers en andere digitale malloten. Veel gebruikers zijn in hun onbegrensde gevoel van digitale bereikbaarheid en vrijheid compleet doorgeschoot. Met name jongeren zijn verslaafd aan hun telefoon (liefst 70 procent versus 30 procent van de volwassenen) en schieten in de stress of zelfs paniek (nomofobie) bij een niet voorhanden hebben van hun telefoon, bij een lege batterij, of slechte ontvangst.

Opinie: Veel smartphone-gebruikers zijn compleet doorgeschoot

Het verbod ervan tijdens de lessen op school is met forse tegenzin ontvangen. In veel gezinnen is het samen aan tafel eten afgeschaft vanwege onophoudelijke ruzies over het gebruik van dit pedagogische onding of wordt het voor behoud van de goede vrede gedoogd. De overprikkelende, afleidende, storende, privacy-schendende en a-sociale kant van het apparaat wordt in bepaalde situaties terecht meer gesignaleerd en daardoor stijgt het gebruikersverbod op bepaalde plekken. Ook in mijn praktijk geldt (ook voor mij) al langer "No phone" immers de kostbare en gereserveerde tijd is voor de zorgvraag van de patiënt en niet voor andere dingen. Gelukkig is in het onderwijs het kwartje gevallen bij schoolleiding en docenten dat de smartphone te veel nadelen heeft. Nu nog wachten tot dit besef doordringt bij onze kamerleden, waar de slimme tech onlangs tijdens bepaalde kabinetsvergaderingen verboden is in het kader van cyberbeveiliging. Mijn inschatting is dat snel zal blijken dat de aandacht voor de discussies en gesprekken en sociale attentie voor elkaar kwalitatief ook enorm zal verbeteren.

De smartphone-generatie kijkt meermaals per uur op de mobiel, ook vlak voor bedtijd waardoor men minder en slechter slaapt; om nog maar niet te spreken over het wakker worden in de nachtelijke uren door geluid en/of licht van dat apparaat als andere (puberale) getiktelingen actief van zich laten horen.

Negatieve gevolgen

De negatieve gevolgen voor hun hersenen worden fors onderschat, ook door ouders. Zo zijn er velen, zowel kinderen, jongeren en volwassenen, die gelijktijdig gebruikmaken van verschillende digitale media; die bijvoorbeeld tv kijken en tegelijkertijd hun social media checken op de smartphone. Dit leidt tot verhoging van impulsiviteit en vermindering van cognitieve flexibiliteit. Het snel wisselen tussen verschillende digitale informatiebronnen en overmatige consumptie van snelle, korte inhoud zoals TikTok-filmpjes leidt tot ADHD/ADD-achtige klachten.

Eigen taaltje

Digitale communicatie onder jongeren gebeurt ook steeds meer in een eigen taaltje. Ouders en ouderen moeten zich verdiepen in woorden als *bro*, *aina*, *heftig*, *ewa*, *shinen*, *bae*, *man*, *chill*, *fatoe* en *skeer* willen ze het kunnen volgen. Het gevaar van deze digitale communicatie vanuit de sociale ontwikkeling gezien is dat persoonlijke gesprekken in de normaal begrijpelijke context steeds meer verdwijnen. De doorgaans, impulsieve appjes en snotneusberichten, zeker met ongevraagde opnames en ongewenste foto's, zijn een bron van irritatie en problemen. Digitaal pervasieve egootjes dragen bij aan het afbrokkelen van de normale omgangsvormen en een toename van de huftegerigheid.



Jos Haartmans is psycholoog en praktijkhouder van Pobos BV Klinische Psychologie te Geleen.