

Hashtag verslaafd

Sinds 2009 onderzoekt het interuniversitair micro-elektronicacentrum te Gent (IMEC) via de zogenaamde *digimeter* de opmars en de impact van de digitalisering in Vlaanderen. Aanvankelijk focuste de *digimeter* op de adoptie en verspreiding van technologie, maar sinds twee jaar is het accent verschoven naar het gebruik en de afhankelijkheid ervan. Dat de digitale technologie nog altijd stevig in de lift zit door de verdere opgang van de smartphone en de niet aflatende populariteit van sociale media, zal niemand verbazen. Toch zijn de cijfers van het IMEC behoorlijk confronterend. In de categorie 15- tot 39-jarigen beweert een op de drie Vlamingen sterk afhankelijk te zijn van zijn smartphone. Vier op de tien binnen die leeftijdsgroep voelen zich afhankelijk van sociale media, met zelfs een piek van 55 procent in de groep 20- tot 29-jarigen. Een op de vier 15- tot 39-jarigen geeft toe sterk afhankelijk te zijn van beide en lijdt dus aan digitale obesitas, kortweg *digibesitas* genoemd. Als we de resultaten voor alle leeftijdscategorieën samen bekijken, dan heeft maar liefst een op de acht Vlamingen een zwaar verslavingsprobleem.

Het IMEC-onderzoek toont dus aan dat de ergste digitale verslaving vooral voorkomt bij twintigers en dertigers. Zij blijven massaal aanwezig op alle netwerken waar ze al jarenlang op actief zijn, in eerste instantie Facebook. De reden daarvoor is *FOMO (Fear Of Missing Out)* of de angst om toch maar iets te missen als ze niet om de haverklap hun Facebookaccount checken. Volgens de Duitse psychiater en hersenonderzoeker Manfred Spitzer, directeur van het psychiatrisch universitair ziekenhuis in Ulm en docent in Harvard, is het hoogst verontrustend dat net die generatie er niet in slaagt een rem te zetten op het smartphone- of socialemediagebruik. Als jonge ouders staan ze er namelijk onvoldoende bij stil dat ze een rolmodel zijn voor hun kinderen. Ouders die zelf voortdurend naar een scherm staren en een tablet of smartphone in de handjes van hun kroost duwen om die rustig te houden, zijn bijzonder slecht geplaatst om later hun opgroeiende kinderen de les te lezen, als die dagelijks urenlang aan hun schermpje gekluisterd zitten.

In zijn nieuwste boek, *Digiziek*, wijst Spitzer op de verwoestende gevolgen van overmatig schermgebruik op de cognitieve vermogens van jonge kinderen. Zo zitten in Duitsland jongeren nu dagelijks al zeven tot acht uur aan een scherm gekluisterd, doorgaans een smartphone. Haast de helft van de Duitse kinderen geeft toe dat die smartphone hen stoort bij het huiswerk. Een Engelse studie toont dan weer aan dat na een gsm-verbod in de klas de schoolcijfers met ruim zes procent verbeterden. Bij de zwakste leerlingen was dat zelfs veertien procent. Spitzer betoogt dat verslavingen vooral in de kinderjaren en puberteit ontstaan. Kinderen dreigen nu willoos verslaafd te raken aan digitale informatietechnologie en ouders lijken zich daarbij neer te leggen, alsof smartphones, tablets of games een lot zijn, waaraan die generatie niet meer kan ontsnappen. Deels is dat ook het geval: alles lijkt tegenwoordig via de smartphone te moeten gaan, van daten over sporten tot gewicht verliezen. De digitale lobby, die over gigantische reclamebudgetten beschikt, rijdt als een pletwals over ons heen. Elke dag hamert ze de boodschap erin dat kinderen slimmer worden van computergames, dat iedere student een tablet of laptop nodig heeft en dat een school zonder draadloze internettoegang een relikwie uit het verleden is. “Als we vinden dat we kinderen moeten beschermen tegen misleidende reclame en ongezonde voeding, waarom dan ook niet tegen een overmatige blootstelling aan digitale technologie?”, zo vraagt Spitzer zich af. Volgens hem mag een samenleving niet zomaar afwachtend toekijken of kinderen zichzelf op termijn zullen reguleren. Daarom zou de overheid meer moeten sensibiliseren rond de risico's van digitale afhankelijkheid en zouden scholen hun leerlingen meer mediawijsheden moeten bijbrengen.

De Gentse onderzoekers sluiten zich aan bij de bevindingen van Spitzer. Omdat digitale media een essentieel onderdeel zullen blijven van het leven van jongeren, waarschuwen ze er echter voor om al te veel met het vermanende vingertje te zwaaien en om onze angsten te projecteren op jongeren. Anders dan Spitzer geloven ze wel meer in zelfregulering. Zo blijken tieners verrassend genoeg minder afhankelijk te zijn van hun telefoon of sociale media dan volwassenen. Ze slagen er gemakkelijker in om keuzes te maken, maken veel selectiever gebruik van sociale media en zitten nauwelijks nog op Facebook. Ook zij lopen nog altijd ernstige risico's op *digibesitas*, maar tasten wel de grenzen af. Studenten bijvoorbeeld die van zichzelf beseffen dat ze de lokroep van de digitale informatiestroom niet kunnen weerstaan, sluiten zich tijdens examenperiodes op in een bibliotheek of huren een kamer in een abdij, omdat ze weten dat ze daar ongestoord kunnen studeren. Bovendien beginnen ook de twintigers en dertigers te beseffen dat hun verslaving problematisch is. Vier op de tien zien de ernst van de zaak in en maken zich daar zorgen over. Zeker als hun afhankelijkheid zich vertaalt in productiviteitsverlies op het werk of in problemen in de relatie of het gezinsleven, proberen ze inspanningen te leveren om hun gebruik van de smartphone te reguleren. Ze leggen zichzelf een timing op, laten hun smartphone in de koffer van de auto als ze achter het stuur zitten of schakelen op bepaalde momenten van de dag de notificatiefunctie uit.

Verder wijst IMEC nog op enkele bijzondere tendensen. Terwijl in 2016 2,5 procent van de respondenten aangaf hun Facebookaccount te hebben opgezegd, was dat percentage vorig jaar al gestegen tot 3,2 procent. Bijna drie procent van de ondervraagden had vorig jaar de smartphone ingeruild voor een gewone telefoon, een verdubbeling tegenover 2016. Tegelijk treffen ook almaar meer bedrijven maatregelen om werknemers tegen zichzelf te beschermen, bijvoorbeeld door de toegang tot het bedrijfsnetwerk 's avonds te blokkeren. Ondertussen voert de overheid in een aantal Europese landen ontradingcampagnes. Ten slotte zal ook de technologie zelf inspelen op de maatschappelijke bezorgdheid over de gevolgen van digitale verslaving. Nu al kunnen gebruikers met de *slow messaging*-app *Chestnote* berichten zo instellen dat ze pas op een specifiek moment of op een welbepaalde locatie ontgrendeld kunnen worden.