

# Waarom gen Z weer wil breien

Door **Trui Engels**

**Na jaren van onophoudelijke pings, plings en trings doen steeds meer jongeren iets wat vroeger ondenkbaar leek: ze halen de stekker uit hun online bestaan.**

Meldingen gaan uit, de vliegtuigmodus aan. Datingapps maken plaats voor koffievrees, sociale media-apps gaan op de schop en Spotify wordt ingeruild voor papa's platenspeler. Sommigen gaan nog een stapje verder en schaffen een dumbphone aan – voor wie niet met gen Z aan tafel zit: een 'oude Nokia'. Jongeren hebben het helemaal gehad met de digitale dictatuur. Vanwege de vele bagger en desinformatie die onder meer op sociale media welig tieren, maar ook omdat hun brein en leven door de techwereld worden gekaapt. Ze eisen hun concentratie, slaap en mentaal welzijn terug.

### Paradox

'Ik hoor steeds vaker van jongeren dat ze merken dat hun aandacht versnipperd raakt', zegt Elke Geraerts, doctor in de psychologie en ceo van consultancybedrijf Better Minds. 'Dat ze slechter slapen, later in slaap vallen en niet uitgerust zijn. Dat hun stressniveau structureel hoog ligt. En dat ze zich moeilijk kunnen focussen. Gen Z is de eerste generatie die nooit heeft geweten hoe het is om níét voortdurend bereikbaar te zijn. Ze kennen geen stilte, geen verveling. Er werd hen vrijheid beloofd, maar het voelt steeds vaker als mentale ruis. Het is de paradox van die generatie: ze zijn opgegroeid met oneindige

prikkels. En net daarom zijn ze de eersten die zeggen: dit werkt niet meer.'

Geraerts, auteur van boeken als *Focus is het nieuwe goud* en *Mentaal kapitaal voor jongeren*, stelt dat jongeren proefkonijnen zijn geweest in een experiment waarvoor hun toestemming niet werd gevraagd.

'Ouders hebben de smartphone op hun kinderen losgelaten zonder te weten wat de impact is op korte en lange termijn. Vooral de coronapandemie heeft schermgebruik genormaliseerd tot in het absurde. Studeren, werken, ontspannen: alles verliep via dat ene toestel. Daarna kwam de mentale kater. Burn-out, angst, eenzaamheid, bij alle generaties. Gen Z ziet dat verband scherper dan wij ooit deden. Niet bereikbaar zijn is geen asociaal gedrag, maar een grens. En grenzen zijn "cool". Jongeren zijn zeker niet anti technologie, maar ik denk dat zij meer pro mentale gezondheid zijn.'

### Mall revival

Terwijl millennials stilteretraites, meditatievakanties en (behoorlijk dure) offgrid cabins in de bossen opzoeken – waar wifi een buitenaards fenomeen is – ziet Geraerts bij gen Z een opvallende opmars van zogenaamde 'omahobby's', zoals pottenbakken, tuinieren, tekenen, koken, (papieren) boeken lezen, knutselen, breien, kleuren, puzzelen en *journaling* – voor de niet gen Z-ers: een dagboek bijhouden.

'Digitale detox verschuift naar iets tastbaars', legt Geraerts uit. 'Pottenbakken is daar een perfect voorbeeld van. Dingen die traag gaan, waar je handen vies van worden en waar je aandacht voor nodig hebt. *Single tasking* is de nieuwe luxe geworden. Niet



**Terwijl millennials naar offgrid cabins in de bossen trekken, zoeken jongeren hun toevlucht in 'omahobby's'.**

omdat het hip is, maar omdat het rust geeft.'

De drang naar zintuiglijke ervaringen verklaart waarom jongeren ook weer fysieke winkels opzoeken. In de VS is er zelfs sprake van een *mall revival*: het merendeel van het cliënteel van shoppingcenters bestaat opnieuw uit twintigers.

### Kleur van het jaar

Ook onze thuis, waar we ons doorgaans het veiligst voelen, ondergaat een digitale detox. Het meest symbolische voorbeeld daarvan is de keuze van de 'kleur' wit als 'kleur van het jaar 2026' door het Pantone Color Institute. Volgens Pantone is de wereld 'uitgeput'. Hun tint 'cloud dancer' staat voor rust, sereniteit en mentale helderheid. Maar voor u de verfborstel bovenhaalt, probeer eerst eens wat kamerplanten uit. Volgens de wetenschap is niet wit, maar groen de ultieme visuele adempauze.

**'Minder schermtijd is te eenvoudig. En eerlijk, ook een beetje lui.'**

**Elke Geraerts, psycholoog**

In 2026 halen interieurarchitecten de rust in huis. Natuurlijke materialen, boeken, een mand waarin alle apparaten verdwijnen, bordspelletjes en een leeshoek of meditatieplek trekken de aandacht weg van schermen en terug naar de echte wereld. Zo leren onze hersenen opnieuw voldoening te halen uit tastbare, analoge ervaringen in plaats van uit een eindeloze stroom meldingen. *Pingminimalisme*, noemen trendwatchers het.

### Geen hype

Is dat ook wat de jeugdige digitale detox is: een trend? Een tijdelijke tegenreactie om later gewoon weer mee te lopen in de maalstroom van de prestatie maatschappij? Geraerts denkt van niet.

'Dit is geen hype. Deze generatie leert sneller bij dan de vorige. De tegenbeweging is ingezet, ook al is ze fragiel. Want de gevaren zijn er nog steeds: in periodes van stress grijpen we sneller naar schermen. Het verschil met vorige generaties is dat jongeren zich daar nu veel vroeger bewust van zijn. Dat is nieuw. En dat blijft, hoop ik.'

Maar volgens Geraerts moeten we niet per se streven naar minder schermtijd, maar naar betere schermtijd. 'Minder schermtijd is te eenvoudig. Een eerlijk, ook een beetje lui. De echte vraag is: wie stuurt wie? Betere schermtijd betekent dat technologie je ondersteunt, in plaats van dat je er een slaaf van bent. Jij kiest wat je aandacht krijgt. En vooral wat niet. Focus is een vaardigheid. En die vaardigheid wordt vandaag niet standaard aangeleerd, terwijl ze goud waard is in een wereld die voortdurend aan je trekt. Zowel voor jongeren als voor volwassenen.' ●