

Position paper ‘Gezond Schermgebruik en Online Kinderrechten’

18 September 2024

*Ina Koning (VU), Helen Vossen(UU), Peter Nikken (HW), Gonneke Stevens (UU),
Esther Rozendaal (EUR), Regina van den Eijnden (UU)*

1. *Is het verminderen van schermtijd onder kinderen een terechte politieke ambitie? Zo ja, hoe kan dit bereikt worden?*

Belangrijker dan het verminderen van schermtijd, is het ontwikkelen van leeftijdsgerichte richtlijnen ‘Gezond schermgebruik’ voor ouders. Gezond schermgebruik houdt in dat kinderen samen met een opvoeder gebruikmaken van schermen, dat qua duur en inhoud is afgestemd op de leeftijd van het kind, en dat in balans is met niet scherm-gerelateerde activiteiten. Daarnaast is het essentieel om beter opgeleide professionals in te zetten ter ondersteuning van gezinnen.

Er zijn verschillende redenen om hierop in te zetten. Allereerst is er geen eenduidige, één-op-één relatie tussen de hoeveelheid schermtijd en de emotionele-, cognitieve-, sociale- en fysieke ontwikkeling van kinderen. De invloed van schermtijd verschilt van kind tot kind, met bijvoorbeeld meer risico’s en ook meer voordelen voor kwetsbare kinderen, en hangt bovendien af van wat kinderen precies online doen. In onze gedigitaliseerde samenleving is het moeilijk om kinderen en gezinnen volledig af te schermen van digitale media, anders dan bij bijv alcohol en roken. Kinderen helemaal weghouden van online media betekent ook dat ze niet kunnen leren hoe ze hier op een gezonde manier mee om kunnen gaan. Het is dus verstandig om kinderen en hun ouders te ondersteunen bij gezond schermgebruik dan alleen te focussen op het verminderen ervan.

Voor gezond schermgebruik is de rol van ouders cruciaal—niet alleen in het stellen van grenzen, maar ook in het actief begeleiden en samen gebruiken van media. Een zorgwekkende trend is dat jonge kinderen van 1 tot 6 jaar steeds vaker individueel schermen gebruiken, en dat ouders dit steeds meer accepteren als een vorm van oppas^{1,2}. Hierdoor hebben ouders weinig zicht op wat hun kinderen zien/doen op deze schermen. Ook benadrukt recent onderzoek het belang van het stellen van regels door ouders voordat kinderen al regelmatig sociale media gebruiken (vóór 12,5 jaar^{3,4}). Na 15 jaar is het veel meer van belang dat ouders samen met hun kind (online) ervaringen uitwisselen en interesse tonen in hun online wereld³.

2. *Zijn kinderrechten voldoende beschermd in het digitale domein? Zijn er aanpassingen nodig van wet- en regelgeving om kinderrechten online beter te beschermen?*

De overheid kan de bescherming van jongeren niet aan de techbedrijven overlaten. Het is noodzakelijk dat zij zelf regelgeving opstellen voor de verslavende elementen van sociale mediaplatforms en een veilige digitale wereld garandeert. De overheid is verantwoordelijk voor het naleven van de online kinderrechten, met effectieve leeftijdsverificatie als onmisbaar onderdeel.

Hoewel recente initiatieven zoals de DSA en KIA⁵ stappen zetten om sociale mediaplatforms veiliger te maken, hebben deze platforms nog steeds te veel vrijheid om hun content zo aan te bieden dat het maximale aandacht van gebruikers trekt en vasthoudt. Structurele risico’s zijn de verslavende elementen in het design en algoritme, zoals de mogelijkheid om eindeloos te scrollen en autoplay, die ontworpen zijn om kinderen en jongeren zo lang mogelijk op het platform te houden⁶. Zowel jongeren als jonge kinderen zijn extra kwetsbaar omdat hun hersenen nog in ontwikkeling zijn, wat leidt tot verminderde zelfcontrole en een verhoogde gevoeligheid voor korte-

¹ Geurts et al. (2020). <https://doi.org/10.1007/s12453-020-00240-w>

² Netwerk mediawijsheid (2023). https://netwerkmediawijsheid.nl/wp-content/uploads/2023/03/lene-miene-media_netwerk-mediawijsheid.pdf

³ Geurts, Koning et al. (onder review).

⁴ Van den Eijnden, Koning, et al. (2021). <https://doi.org/10.3390/ijerph18031346>

⁵ <https://www.digitaleoverheid.nl/document/kia-invuldocument/>

⁶ Montag et al. (2019). <https://doi.org/10.3390/ijerph16142612>

termijnbeloningen. Dit vergroot het risico op problematisch (verslaafd) gebruik van sociale media⁷ en op fysieke problemen (bijv. bijziendheid).

Sociale mediaplatforms introduceren regelmatig nieuwe functies die jongeren zouden moeten "beschermen" tegen verslavend gebruik, zoals TikTok's melding na één uur schermtijd. Echter, techbedrijven hebben geen belang bij het verminderen van het gebruik door jongeren. Ze weten dat deze zogenaamd "beschermende" maatregelen niet effectief zijn en zetten dit in voor een positief merkimage, niet voor het bevorderen van gezond onlinegedrag—een praktijk die bekend staat als "screenwashing"⁸.

3. *Welke langjarige trends zien we in de (mentale) gezondheid van jongeren? Hoe groot is de impact van telefoongebruik en sociale media hierop?*

Niet ieder kind wordt in dezelfde mate en op dezelfde manier beïnvloed door sociale media. Afhankelijk van hoe en waarom een kind sociale media gebruikt, kan de mentale gezondheid zowel positief als negatief beïnvloed worden⁹. Wel toont onderzoek aan dat bepaalde platforms zoals TikTok en Instagram meer negatieve gevolgen hebben¹⁰ en dat problematisch (verslaafd) gebruik van sociale media uitsluitend negatieve effecten heeft op de mentale gezondheid van jongeren¹¹.

Het mentale welbevinden van jongeren is in de afgelopen jaren duidelijk afgenomen, vooral onder meisjes¹². Het is mogelijk dat het sterk toegenomen gebruik van sociale media hieraan bijdraagt, maar we weten ook dat andere factoren hierbij een rol spelen. Zo is de druk die jongeren ervaren door hun schoolwerk in de laatste twintig jaar verdrievoudigd en dit vormt – zeker voor meisjes – een duidelijk risico voor hun mentale gezondheid⁷. Gerelateerd hieraan is de huidige samenleving op meerdere aspecten aanzienlijk veranderd, denk aan de individualisering, klimaatverandering en het veranderende toekomstperspectief van jongeren¹³. Al deze aspecten dragen, naast ongereguleerde sociale media, cumulatief bij aan de verminderde mentale gezondheid van jongeren¹⁴.

Aanbevelingen

- Regulering van verslavende elementen op sociale media:** Er is steeds meer bewijs dat bepaalde ontwerp- en algoritmische elementen van sociale mediaplatforms¹⁵ verslavend zijn voor kinderen. We dringen er bij de overheid op aan om regelgeving in te voeren die deze verslavende elementen beperkt, zoals voorgesteld door Europarlementariër Kim van Sparrentak.
- Naleving online kinderrechten:** Het huidige ontwerp van sociale mediaplatforms is vooral problematisch voor kinderen en jongeren in ontwikkeling. Aangezien ook jonge gebruikers (< 13 jaar) deze platforms gebruiken, ondanks de gestelde minimumleeftijd van 13 jaar¹⁶, is het cruciaal dat deze leeftijdsgrens strikt wordt nageleefd en gehandhaafd. Kinderen mogen geen toegang hebben tot platforms die hun online kinderrechten niet respecteren.
- Verspreiden landelijke richtlijnen gezond schermgebruik:** De Nederlandse overheid moet zorgen dat duidelijke, wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen¹⁷ voor gezond schermgebruik bij ouders en professionals terechtkomen. Belangrijke richtlijnen voor ouders zijn o.a.:
 - Stimuleer het gebruik van gedeelde schermen in gemeenschappelijke ruimtes (bijv. digitale TV in de woonkamer).
 - Gebruik digitale media samen met uw kinderen.
 - Creëer een schermvrije slaapkamer.
 - Praat met oprechte interesse over wat uw kind online doet en tegenkomt.
 - Reguleer schermtijd vanaf het moment dat kinderen toegang tot schermen krijgen.

⁷ Qin et al. (2022). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.932805>

⁸ Koning et al. (2024). <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00084>

⁹ Kross et al. (2021). <https://doi.org/10.1016/j.tics.2020.10.005>

¹⁰ Van der Wal et al. (2024). <https://osf.io/preprints/psyarxiv/qe9rn>

¹¹ Ahmed et al. (2024). <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.08.193>

¹² Boer et al. (2022). <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/09/AF2022-HBSC-2021-Gezondheid-en-welzijn-van-jongeren-in-Nederland.pdf>

¹³ McGorry et al. (2024). [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(24\)00163-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(24)00163-9)

¹⁴ Yang et al. (2024). <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-024-06003-7>

¹⁵ Dit geldt ook voor gameplatforms <https://scholarlypublications.universiteitleiden.nl/handle/1887/3513764>

¹⁶ Common Sense (2021). https://www.common SenseMedia.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf

¹⁷ Koning & Vossen (2023). <https://www.uu.nl/sites/default/files/Handreiking-digitale-media-jongeren-Koning-en-Vossen-072023.pdf>