POSITION PAPER
SOCIALE MEDIA & KINDERRECHTEN

AAN	Commissie Digitale Zaken
VAN	MIND Us
DATUM	25 november 2026
BETREFT	Rondetafelgesprek over sociale media & kinderrechten, 9 december 2026

SAMENVATTING

Sociale media spelen een belangrijke rol in het leven van jongeren. Ze bieden kansen voor verbinding, steun en ontwikkeling. Tegelijkertijd zien we dat steeds meer jongeren aangeven minder tijd op hun telefoon te willen doorbrengen, maar dat het hen niet lukt om dit alleen te veranderen. De mentale gezondheid van jongeren staat onder druk en problematisch telefoongebruik neemt toe, met name onder meisjes. Ook de relatie tussen sociale media, zelfbeschadiging en suïcidaliteit vraagt om serieuze aandacht.

MIND Us ziet online veiligheid als een kinderrechtenkwestie. Kinderen hebben recht op een digitale omgeving die veilig, gezond en passend is bij hun ontwikkeling. Daarom pleiten wij, als mede-initiatiefnemer van Jong & Online, voor een integrale aanpak waarin regulering, voorlichting en hulpverlening hand in hand gaan. Een Europese leeftijdsgrens van 15 jaar kan daarbij een belangrijke stap zijn, maar is alleen effectief als onderdeel van een bredere aanpak.

ONZE OPROEP AAN DE POLITIEK

Om jongeren beter te beschermen vragen wij de overheid om vijf concrete stappen.

1. **Erken online veiligheid als kinderrechtenkwestie**
   Steun de invoering van een Europese leeftijdsgrens van 15 jaar voor sociale media en zorg voor effectieve handhaving. Kinderen hebben recht op stapsgewijze toegang tot digitale diensten en bescherming tegen aantoonbare risico's.

2. **Maak mental health by design de norm**
   Platforms moeten aantonen dat hun ontwerp geen voorzienbare schade veroorzaakt aan het welzijn van minderjarigen. Algoritmes mogen jongeren niet vastzetten in negatieve spiralen van vergelijking, schadelijke content, zelfbeschadiging of suïcidaliteit. Welzijn moet het uitgangspunt zijn, niet engagement.

3 **Handhaaf bestaande wetgeving steviger**

Europese wetgeving moet schadelijke content voorkomen en beperken. Online pesten, grensoverschrijdend gedrag, haatdragende content en andere schadelijke online fenomenen vragen om snelle en zichtbare handhaving. Ook moet het eenvoudiger worden om schadelijke content te verwijderen.

4 **Investeer structureel in preventie en ondersteuning**

Jongeren moet worden geleerd kritisch om te gaan met online content. Ouders, onderwijsprofessionals en content creators moeten worden ondersteund met kennis, training en praktische handvatten. Wanneer problemen ontstaan, moet passende hulp direct beschikbaar zijn.

5 **Zorg voor structurele monitoring en datatransparantie**

Om beleid effectief te maken moet continu worden gevolgd hoe het met jongeren gaat en welke effecten de maatregelen hebben. Betere toegang tot platformdata, onafhankelijke monitoring en betrokkenheid van experts zijn noodzakelijk om tijdig te kunnen bijsturen.

WAAROM DIT NIET KAN WACHTEN

De mentale gezondheid van jongeren staat al langere tijd onder druk. De Gezondheidsmonitor Jeugd[1] en recente HBSC-cijfers[2] laten zien dat emotionele problemen onder jongeren, en in het bijzonder onder meisjes, hoog blijven. Tegelijkertijd neemt problematisch telefoongebruik toe. Jongeren zelf geven aan dat zij minder afhankelijk willen zijn van hun telefoon en sociale media, maar ervaren dat de huidige online omgeving dat moeilijk maakt.[3]

Steeds meer wetenschappelijk onderzoek wijst op een verband tussen sociale media en mentale gezondheid.[4] Daarbij zijn drie nuances belangrijk.

- Niet elk platform heeft dezelfde effecten. Platformen die sterk worden gestuurd door algoritmes lijken vaker samen te hangen met negatieve uitkomsten dan platforms die primair zijn ingericht op contact tussen bekenden (Van der Wal).
- Jongeren verschillen van elkaar (Beyens). Sommige jongeren zijn kwetsbaarder voor negatieve effecten, bijvoorbeeld wanneer zij al mentale gezondheidsproblemen ervaren.[5]
- Ook kleine effecten van sociale media kunnen op korte termijn optellen tot negatieve gevolgen op lange termijn – dit geldt bijvoorbeeld voor stress (Siebers).

Sociale media beïnvloeden bovendien niet alleen het welbevinden, maar ook belangrijke pijlers van veerkracht, zoals slaap, concentratie, vriendschappen en eigenwaarde. Juist door deze factoren mee te nemen ontstaat een completer beeld van de impact op mentale gezondheid.

1 https://www.rivm.nl/gezondheidsmonitors/jeugd/2023

2 https://hbscnederland.nl/publicaties/rapporten/

3 https://www.uva.nl/nieuws/2026/jongeren-ontwerpen-alternatieven-voor-verslavende-sociale-media; Todorovic, L., A. Bogaerts, and H. Larsen. (2026). 'Adolescents' Perspectives on Self-Regulation and Need for Change in Digital Media Use: A Focus Group Study.' *Journal of Adolescence* 98: 2348–2358; https://www.voordejeugdenhetgezin.nl/documenten/2026/02/03/onderzoeksrapportage-praatpower

4 https://pure.uva.nl/ws/files/207547991/The_impact_of_social_media_on_adolescents_mental_health.pdf

5 Janssen, L. H., Valkenburg, P. M., Keijsers, L., & Beyens, I. (2025). A harsher reality for adolescents with depression on social media. *Scientific Reports*, 15(1), 10947.

Ook rond suïcidaliteit zijn er signalen die om aandacht vragen. Volgens informatie van 113 Zelfmoordpreventie spelen sociale media regelmatig een rol in verhalen van jongeren die zijn overleden door zelfdoding. Overmatig gebruik, schadelijke vergelijking, online pesten, imitatiegedrag en blootstelling aan content over zelfbeschadiging en suïcidaliteit worden daarbij genoemd als mogelijke factoren.[6] Daarnaast kan herhaalde blootstelling aan dergelijke content leiden tot normalisering van schadelijk gedrag. Uit een recente uitvraag van 113 komen sociale media naar voren als een van de belangrijke verklaringen voor toename in zelfbeschadiging en pogingen onder jongeren, aangegeven door zowel jongeren, ouders als professionals.

Hoewel nog niet alle langetermijneffecten van sociale media volledig bekend zijn, rechtvaardigt die onzekerheid geen afwachtende houding. De mogelijke gevolgen zijn te groot om pas te handelen wanneer alle vragen beantwoord zijn.

LEEFTIJDSGRENS: NOODZAKELIJK, MAAR NIET VOLDOENDE

MIND Us steunt een Europese leeftijdsgrens van 15 jaar voor sociale media. Deze maatregel kan jongeren beter beschermen tegen risico's in een cruciale ontwikkelingsfase en geeft een duidelijk maatschappelijk signaal af. Tegelijkertijd zien wij een leeftijdsgrens nadrukkelijk niet als een op zichzelf staande oplossing.

Echte verandering vraagt om een samenhangende aanpak waarin regulering, voorlichting en hulpverlening samenkomen. Alleen dan ontstaat een digitale leefomgeving waarin jongeren veilig en gezond kunnen opgroeien.

WIE DOET WAT?

Een veilige online leefwereld vraagt om gedeelde verantwoordelijkheid.

Platforms moeten verantwoordelijkheid nemen voor de effecten van hun ontwerpkeuzes en transparant zijn over algoritmes en risico's voor minderjarigen.

De overheid moet bestaande wetgeving actief handhaven, duidelijke normen stellen en structureel investeren in preventie, ondersteuning en toezicht.

Ouders, opvoeders en steunfiguren spelen een belangrijke rol bij begeleiding, mediawijsheid en het voeren van het gesprek over online ervaringen.

Jongeren moeten worden betrokken bij beleid en ontwerpbeslissingen die direct invloed hebben op hun digitale leefwereld.

Content creators hebben een voorbeeldfunctie en kunnen bijdragen aan betrouwbare informatie, herkenning en het tijdig doorverwijzen naar passende hulp.

6 Balt et al. (2023). Social media use of adolescents who died by suicide: lessons from a psychological autopsy study.