



Een leeftijdsgrens voor het gebruik van sociale media is aantrekkelijk en klinkt daadkrachtig, vooral voor ouders en scholen. Maar algehele verboden maken zelden waar wat ze beloven. Tegelijkertijd zorgen ze voor nieuwe problemen. In plaats van een verbod en controle zouden we dan ook moeten zorgen voor vaardigheden, verbeteren van het ontwerp en verantwoordelijkheid bij alle betrokkenen.

SOCIALS IN DE BAN ILLUSIE OF IMPACT?

door Jessica Taylor Piotrowski illustratie Eline Veldhuisen

Voorstellen om de toegang van jongeren tot sociale media te verbieden of sterk te beperken winnen wereldwijd terrein. In Australië hebben wetgevers de minimumleeftijd voor gebruik van sociale media-accounts verhoogd. In de Verenigde Staten en delen van Europa worden vergelijkbare beperkingen besproken.

Zo ook in Nederland. In maart 2025 nam de Tweede Kamer een motie aan die een minimumleeftijd van vijftien jaar bepleit voor platforms die gebruikmaken van 'verslavende technologie'. Het demissionaire kabinet-Schoof heeft sindsdien een richtlijn uitgevaardigd die gebruik door jongeren onder de vijftien jaar ontmoedigt. Deze ontwikkelingen leggen een duidelijke behoefte bloot aan bescherming van jongeren tegen de negatieve gevolgen van sociale media. Ze illustreren tegelijkertijd wat er gebeurt wanneer we complexe vraagstukken terugbrengen tot simplistische en botte leeftijdsgrenzen.

Regels die uitsluitend op cijfers en leeftijden zijn gebaseerd, lijken daadkrachtig en beschermend, vooral voor bezorgde ouders en overbelaste scholen. Maar algehele verboden maken zelden waar wat ze beloven. Wel creëren ze nieuwe problemen, zoals privacyrisico's. Bovendien kunnen ze jon-

geren verjagen richting minder zichtbare, minder veilige uithoeken van het internet. In plaats van een verbod en controle, zouden we ons daarom moeten richten op het opbouwen van competenties (kennis en vaardigheden), het verbeteren van het ontwerp en het delen van verantwoordelijkheid tussen platforms, scholen, gezinnen en toezichthouders.

De verleiding van controle

Dat een verbod zo aantrekkelijk lijkt, is gezien het huidige debat over sociale media niet gek. Aange wakkerd door recente, pseudowetenschappelijke bestsellers worden sociale media aangewezen als dé oorzaak van de verslechterde mentale gezondheid van jongeren. Zulke argumenten spreken aan, omdat ze aansluiten bij wat ouders en leraren dagelijks zien. Kinderen die aan hun telefoon vastgekleefd zitten, leerlingen die worstelen met afleiding en digitale afhankelijkheid in de klas en hardnekkige problemen door cyberpesten, online misbruik en schadelijke content. De stelling 'sociale media hebben dit veroorzaakt' biedt dan geruststellende helderheid.

Neem de bestseller van Jonathan Haidt *The Anxious Generation*, uit 2024. Het boek speelt met de waarheid en versterkt daarmee bestaande

De stelling 'sociale media hebben dit veroorzaakt' biedt een geruststellende helderheid

angsten. Grafieken die slechts correlatie tonen, worden gepresenteerd alsof ze causaliteit bewijzen. Studies die de schadelijke gevolgen van sociale media aantonen, krijgen uitgebreid aandacht, terwijl studies zonder resultaat of met positieve bevindingen worden genegeerd. Haidts claims over wat hij de *‘rewiring of childhood’* noemt, gaan ver voorbij aan wat de wetenschap over hersenontwikkeling kan aantonen. Toch is Haidts verhaal onverminderd populair onder politici in onder meer Australië, Denemarken en Nederland. Dat maakt het des te belangrijker om meeslepende verhaallijnen zoals deze te scheiden van zorgvuldige wetenschap.

Het probleem met dit soort verhaallijnen is niet dat ze de werkelijke – en terecht – worstelingen ontkennen, maar dat ze ons naar de verkeerde oplossingen sturen. Door te overdrijven en te simplificeren, maken ze een algeheel verbod aantrekkelijker, terwijl het wetenschappelijk bewijs iets anders suggereert. Zo concludeerde de *National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine* dat ‘in tegenstelling tot het momenteel populaire idee dat sociale media universeel schadelijk zijn voor adolescenten, de realiteit veel complexer is’.

Dezelfde onderzoekers lieten zien dat hoeveel aardappels een tiener eet een vergelijkbare associatie met het welbevinden vertoont

Andere onderzoekers lieten zien dat sociale media in feite een van de minst invloedrijke factoren zijn bij het voorspellen van de mentale gezondheid van jongeren. Sterker: grootschalige analyses van meerdere datasets van de Universiteit van Oxford tonen aan dat technologiegebruik minder dan een half procent van het verschil in welbevinden tussen adolescenten verklaart. Dezelfde onderzoekers lieten overigens zien dat hoeveel aardappels een tiener eet een vergelijkbare associatie met het welbevinden vertoont. Zulke correlaties zouden geen basis moeten zijn voor beleid.

Weer andere onderzoekers hebben aangetoond dat veel beweringen over sociale media en de mentale gezondheid van jongeren gebaseerd zijn op sterk gesimplificeerde modellen die cruciale variabelen, zoals persoonlijke tegenslag, weglaten. Zulke modellen leiden tot vertekende conclusies, waardoor sociale media schadelijker lijken dan ze

werkelijk zijn. Hoe aantrekkelijk zulke eenvoudige conclusies ook zijn; ze zijn misleidend. Beleid dat erop wordt gebaseerd, loopt groot risico verkeerd uit te pakken.

Door sociale media eenzijdig de schuld te geven van complexe ontwikkelingen in de geestelijke gezondheid van jongeren, verliezen we de andere factoren die jongerenwelzijn beïnvloeden uit het oog, zoals prestatiedruk, klimaatangst, oorlog en economische bestaansonzekerheid, zoals de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving dit jaar schreef. Bovendien leidt een algeheel verbod ons af van de kenmerken van socialemediagebruik die er wél toe doen.

De roep om te verbieden biedt de belofte van daadkrachtig handelen. En ik zou willen dat dit soort daadkracht werkte. Maar een leeftijdsgebonden verbod zal niet werken. Alleen een verbod tijdens de lessen is logisch en wetenschappelijk onderbouwd. Simplistische oplossingen zoals een verbod kunnen bovendien zelfs schadelijk zijn.

Scheuren in de verbodslogica

Verbieden berust op de illusie dat het wegnemen van toegang tot sociale media de onderliggende problemen oplost. Onderzoek laat zien dat zulke grootschalige beperkingen ineffectief zijn en bijna altijd ver afstaan van hoe jongeren daadwerkelijk leven en leren. Een verbod verschuift risico’s, in plaats van dat het ze verkleint. Wanneer platforms worden geblokkeerd, omzeilen veel jongeren de beperkingen via VPN’s of alternatieve accounts. Daardoor neemt het toezicht en de betrokkenheid van volwassenen af, terwijl online activiteiten van tieners verschuiven naar nog minder veilige plekken. Wanneer je tieners vanuit controledrang benadert, ontstaat een bekend patroon: zoals ontwijkgedrag, minder toezicht en ongelijke handhaving.

Verlies van privacy zou een grote zorg moeten zijn in de discussie over een algeheel verbod. Handhaving van een verbod valt of staat bij effectieve leeftijdsverificatiesystemen. Zulke systemen beloven zekerheid: platforms houden alle jongeren op basis van hun leeftijd buiten de deur. Maar die belofte is moeilijk in te lossen en heeft zelf ook weer grote risico’s.

Leeftijdsverificatiesystemen schaden namelijk de privacy van alle gebruikers, maken fouten, zijn gemakkelijk te omzeilen en kunnen discriminerend uitpakken. En zelfs als zulke systemen al feilloos zouden werken, blijven de echte risico’s van online uitbuiting, schadelijke content en frictieloos ontwerp – waarbij de gebruiker snel en moeiteloos kan posten, liken of delen, met zo min mogelijk barrières of extra stappen – buiten schot.

Leeftijdsverificatie houdt sommige jongeren buiten, maar verandert niets aan de risico’s van de systemen zelf, en het helpt jongeren niet daarmee te leren omgaan.

Regels die zonder inspraak worden opgelegd, leiden zelden tot naleving

Bovendien zijn jongeren net als volwassenen burgers met rechten wat betreft deelname aan het publieke leven. De *General Comment nr. 25* van het VN-Comité voor de Rechten van het Kind maakt duidelijk dat kinderrechten op bescherming, voorzieningen en participatie óók in digitale omgevingen gelden. Algehele verboden bedreigen in het bijzonder het participatierecht. Ze ontnemen jongeren een stem in het publieke, culturele en educatieve leven.

Verboden sluiten bovendien niet aan op de ontwikkeling van jongeren. De puberteit wordt gekenmerkt door een zoektocht naar autonomie. Regels die zonder inspraak worden opgelegd, leiden zelden tot naleving. Ze tasten eerder het vertrouwen van jongeren in de regel aan, waardoor het averechts werkt. En ze gaan voorbij aan het feit dat niet al het socialemediagebruik slecht is, en niet alle jongeren hetzelfde zijn.

En laten we de stem van ouders niet vergeten. In het kader van een landelijk onderzoek dat ik leid, hebben we Nederlandse ouders onlangs gevraagd wat zij wenselijk vinden wat betreft het socialemediagebruik van hun kinderen:

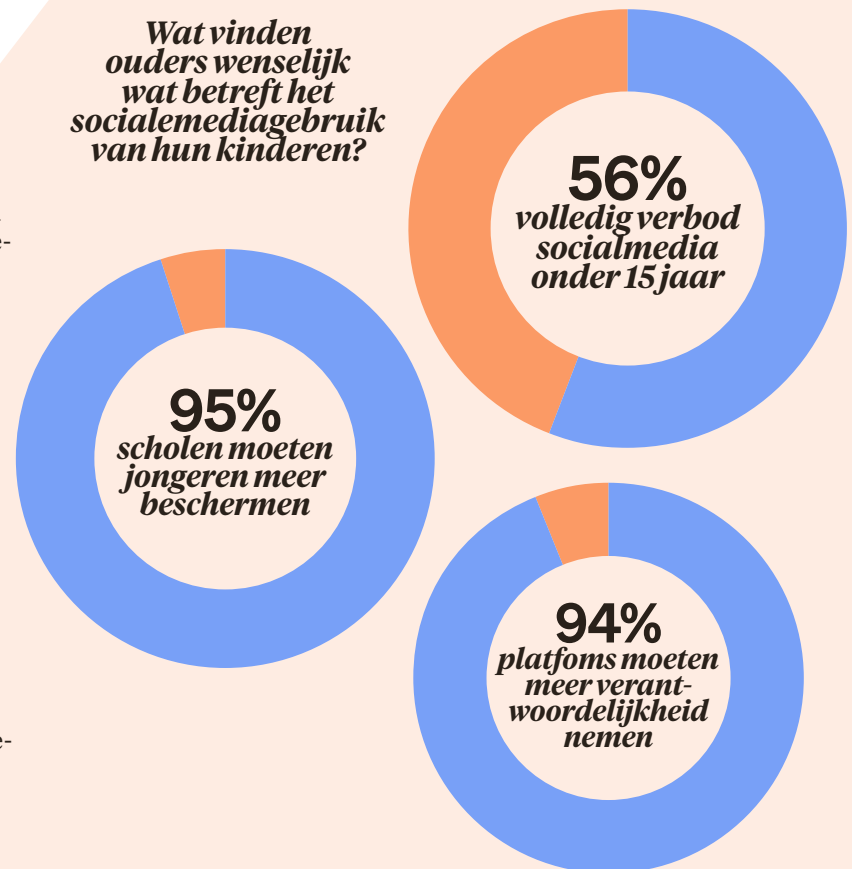
- 80 procent steunde strengere regels, maar een kleine meerderheid 56 procent was voor een volledig verbod onder de vijftien jaar;
- 95 procent vond dat scholen meer moeten doen om jongeren online te beschermen;
- 94 procent vond dat platforms zelf meer verantwoordelijkheid moeten nemen;
- 97 procent vond dat ouders meer ondersteuning nodig hebben bij de begeleiding van de online leefwereld van hun kinderen.

Alles bij elkaar laten deze bevindingen zien dat ouders niet per se om een verbod vragen. Ze willen vooral gedeelde verantwoordelijkheid: strengere regulering, maar ook meer scholing, meer eigen verantwoordelijkheid van technologiebedrijven (competentiegericht bouwen) en meer ondersteuning voor gezinnen. Maar hoe ziet zo’n zogeheten competentiegerichte agenda eruit?

Gedeelde verantwoordelijkheid

Een competentiegerichte agenda draait om de verantwoordelijkheid van platforms, onderwijs, gezinsondersteuning en aanpasbare regelgeving in te springen op technologische actualiteit. En cruciaal: het gaat uit van werkelijke uitdagingen waar jongeren mee te maken hebben.

Voor zo’n aanpak is het cruciaal dat we in gesprek gaan met de jongeren die we proberen te helpen. Mijn team en ik hebben recent gegevens verzameld in het kader van onze Nationale Monitor Digitale Competentie. Deze laten zien dat Nederlandse jongeren weliswaar vertrouwen hebben in hun strategische informatievaardigheden en hun vaardigheden om digitale problemen op te lossen (dus: hoe je technologie gebruikt), maar lager scoren op kritische vaardigheden, veiligheid en privacy en digitaal welzijn (een evenwichtige en gezonde relatie met technologie). Op twee domeinen scoren Nederlandse jongeren opvallend zwak. De eerste is de zogeheten transactionele digitale competentie: kennis en vaardigheden om digitale hulpmiddelen te gebruiken om online taken of uitwisselingen te voltooien. De tweede is AI-competentie: kennis en vaardigheden om (generatieve) AI effectief en verantwoord te begrijpen, gebruiken en evalueren.



Met andere woorden: juist de competenties die jongeren helpen risico's vermijden, betrouwbare van valse informatie te onderscheiden en technologie op een gezonde manier te gebruiken, schieten tekort. Juist dáár kan beleid het verschil maken, vooral via een op jongeren gerichte aanpak. De recente *Richtlijn Gezond Schermgebruik* sluit hierop aan. In plaats van te focussen op een verbod, benadrukt de richtlijn balans, ouderbetrokkenheid en gedeelde verantwoordelijkheid van gezinnen, scholen, platforms en beleidsmakers. De kernboodschap: duurzame oplossingen komen voort uit competentie en samenwerking, niet uit uitsluiting. Maar wat betekent dat in de praktijk?

Jongeren beschermen in het digitale tijdperk betekent niet dat we hen simpelweg buitensluiten

Socialemediaplatformen moeten verantwoordelijkheid nemen door 'welzijn-door-ontwerp' te verankeren: oneindig scrollen beperken, pauzes stimuleren, het toevoegen van stop-en-denkfuncties – die gebruikers bijvoorbeeld aanzetten om te pauzeren en na te denken voordat ze handelen; 'Kijk je nog steeds?'- en veiligere standaardinstellingen voor minderjarigen. Dat hoeven sociale media niet helemaal zelf te doen. Platforms zouden *met* onderzoekers – via onafhankelijk onderzoek en advies – moeten samenwerken om niet alleen problematische functies te identificeren en te verminderen, maar ook functies die de digitale competentie van jongeren ondersteunen juist te versterken. Hulpmiddelen zoals een leeftijdsverificatie kunnen hierbij een rol spelen, maar ze moeten ook privacy en deelname meewegen. Bovendien zijn onafhankelijke audits van algoritmen en veiligheidspraktijken nodig, zoals gegevensbescherming en risicobeoordeling, naast afdwingbare transparantiestandaarden.

Scholen zouden digitale competentie (kennis en vaardigheden) in het curriculum op alle niveaus moeten integreren. Dat betekent aandacht voor het kritisch beoordelen van online-informatie, bescherming van privacy, gezonde digitale gewoonten en transactionele vaardigheden. Daarom ben ik heel blij dat digitale competenties nu formeel erkend zijn door Stichting Leerplanontwikkeling (SLO) in het Nederlandse curriculum – niet alleen als een verzameling van vaardigheden, maar als een kerngebied met duidelijke doelstellingen voor alle leerjaren. Ik hoop dat deze ambitie gepaard

gaat met de nodige investeringen in leraren en klaslokalen, zodat digitale competentie niet slechts een streven blijft, maar werkelijkheid wordt voor iedere leerling.

Ouders moeten eveneens ondersteund worden. Nu 97 procent van de Nederlandse ouders geeft meer hulp nodig te hebben, zijn wetenschappelijk onderbouwde hulpmiddelen essentieel. Beleid dat inzet op open dialoog met jongeren en ouders, in plaats van op surveillance, bevordert veerkracht. Lokale (buurt)initiatieven kunnen daarbij collectief steun bieden aan ouders. Inspanningen zoals Project Cyberouder, een samenwerkingsinitiatief van meerdere gemeenten dat ouders ondersteunt bij het versterken van digitale weerbaarheid, kunnen op dit vlak veel betekenen.

De overheid moet tot slot aanpasbare regelgeving omarmen: interventies eerst kleinschalig uitproberen en pas daarna opschalen, uitkomsten voortdurend evalueren, kijken naar de wetenschap – niet naar hypes – en borgen dat kinderrechten op bescherming, voorzieningen en participatie leidend zijn.

Illusie of impact?

We staan voor een keuze. De ene weg – verbieden en botte controles – biedt de illusie van veiligheid, maar brengt privacyverlies, omzeiling en uitsluiting van waardevolle delen van het digitale leven met zich mee. De andere weg – competentie – is veeleisender, maar veelbelovender: investeren in onderwijs; veiligere ontwerpen, inclusief voor jongeren geschikte beschermingsmaatregelen; gezinnen ondersteunen; en reguleren met wetenschappelijk bewijs en kinderrechten als uitgangspunt.

Jongeren beschermen in het digitale tijdperk betekent niet dat we hen simpelweg buitensluiten. Het gaat erom hen voor te bereiden om volwaardig, kritisch en veilig deel te nemen aan de digitale samenleving. Het debat over een verbod laat iets belangrijks zien: burgers en politici zijn klaar om te handelen. De vraag is of we handelen op manieren die slechts een illusie van bescherming bieden, of op manieren die daadwerkelijk impact hebben. ■

Jessica Taylor Piotrowski is hoogleraar aan de Amsterdam School of Communication Research (ASCoR) van de Universiteit van Amsterdam, waar zij de leerstoel Communicatie in de Digitale Samenleving bekleedt. Een kopie van dit artikel, inclusief referenties, is in het Engels beschikbaar op haar website.

Met dank aan Roos Korderijnk.

P00

Don't Talk About Politics

Sarah Stein Lubrano

P00

The Technological Republic

Alexander C. Karp

P00

Dream Count

Chimamanda Ngozi Adichie

P00

De redactie tipt

LEES
KIJK
LUISTER