

Inleiding

De jeugd spendeert te veel tijd op sociale media, en dit gaat ten koste van hun eigen ontwikkeling. Het is niet alleen belangrijk dat zij beschermd worden tegen platforms die ontworpen zijn om hun aandacht zo lang mogelijk vast te houden, maar ook verdienen zij bescherming tegen diverse gevaren die zich bevinden op deze platforms. Denk aan eetstoornissen en andere expliciete inhoud, maar ook 'grooming'. Door een leeftijdsgrens te plaatsen op het gebruik van sociale media apps en platforms (zoals Instagram, Snapchat, TikTok en Facebook) zorgen wij ervoor dat de jeugd meer tijd overhoudt voor andere activiteiten. Ook bewaken wij hiermee hun mentale welzijn, dat zonder twijfel mede dankzij het gebruik van sociale media verslechterd is. Ik ben ervan overtuigd dat het hanteren van een leeftijdsgrens op sociale media relevant kan zijn.

Argumentatie

De digitale wereld is hedendaags onafscheidelijk van de jeugd. Het merendeel van jongeren tussen de 12 en 17 jaar (60,5%) maakt gebruik van sociale media, waarvan 36,22% apps zoals TikTok en Snapchat 'een paar keer per dag' opent. 18,5% zegt 'een paar keer per uur' deze sociale media apps te openen (*Van Der Meijs, 2026*). TikTok en Snapchat staan bekend om hun korte, prikkelende video's, wat ook short-form video's (SFV) genoemd wordt. Deze SFV's dragen bij aan een verslechterd concentratievermogen, volgens onderzoekers van Zhejiang University, in Hangzhou, China. Uit hun onderzoek blijkt dat er een negatief verband ligt tussen de neiging voor verslaving aan SFV's en het 'controlecentrum' in de frontale regio van het brein. Dit controlecentrum zorgt met name voor concentratievermogen, besluitvorming en zelfbeheersing. Het genoemde negatief verband tussen de twee suggereert dat verslaving aan SFV's de zelfbeheersing kan aantasten. Een hogere mate van verslaving wijst op een verminderd vermogen van zelfbeheersing. (*Yan et al., 2024*).

Daarnaast wordt de jeugd niet gewaarborgd als alleen maar een onschuldige gebruiker van deze apps, maar eerder een 'consument'. Big Tech bedrijven, zoals Meta, maken gebruik van verslavend ontwerp die hun platforms letterlijk en figuurlijk draaiende houden. Beek, L. (2026) verklaart, "In haar onderzoek naar Meta komt de Europese Commissie nu tot de conclusie dat Meta het risico van verslavend ontwerp op het fysieke en mentale welzijn van gebruikers onvoldoende heeft meegenomen in haar eigen risicobeoordeling." Dit versterkt hoe noodzakelijk het is om onze publieke waarden te beschermen, óók als het aankomt op sociale media platforms. Meta, dat gebruikmaakt van een manipulatief en verslavend ontwerp, schendt hiermee diverse publieke waarden, waaronder transparantie en autonomie. Het ontwerp van een platform als Meta zorgt ervoor dat de aandacht van gebruikers wordt gegijzeld, met nadelig gevolg voor de autonomie en keuzevrijheid (*Beek, L., via Bits of Freedom, 2026*).

Ten tweede is het van ontzettend groot belang dat jeugdigen beschermd worden tegen gevaarlijke inhoud zoals eetstoornissen, suïcidale ideatie en geweldpleging. Films en series hebben immers een kijkwijzer opgelegd gekregen. Waarom zouden wij dit niet toepassen op sociale media, wat een veel bredere omgeving bevat dan een film van 90 minuten? Het is dan ook schrikbarend dat er in de afgelopen 40 jaar een forse stijging van eetstoornissen (met name anorexia) onder meisjes tussen de 10 en 14 jaar heeft plaatsgevonden. Hierbij wordt een sociaal-culturele ontwikkeling genoemd, zoals de opkomst van sociale media (*Van Eeden et al., 2023*).

Een argument tegen de stelling ('Moet er een leeftijdsgrens op sociale media komen?') kan zijn dat sociale media apps en platforms ook positieve bijdragen leveren. Zo sluiten jeugdigen online vriendschappen en relaties die van groot belang zijn bij de identiteitsontwikkeling. Deze ontwikkelingsfase waarin jeugdigen zich bevinden, bevat grote veranderingen waarin zij meer waarde beginnen te hechten aan vriendschappen (*Mulder, L., 2022*). Sociale media maakt het mogelijk voor jongeren om zichzelf te kunnen ontwikkelen in een nieuwe omgeving. Hierin kunnen zij contact maken met mensen buiten hun gebruikelijke cirkel achter een geheime identiteit. Denk aan de LHBTQ+ community, bijvoorbeeld. Iemand die nog niet volledig uit de kast is, heeft de mogelijkheid om op ontdekking te gaan op een veilige manier, zonder dat iemand het in hun directe omgeving (nog) weet. Dit is vooral belangrijk voor jongeren die zich thuis of op school niet vrij kunnen uiten. Recent onderzoek vanuit het HBSC en Trimbos Instituut (2025) concluderen dat homoacceptatie flink gedaald is in de afgelopen jaren. Onder jongens in het voorgezet onderwijs is de acceptatie richting homo's gedaald van 40% naar 22%, wat een zorgwekkend laag percentage is. Onder meisjes in het voortgezet onderwijs is het gedaald van 78% naar 51%. Een hoger percentage dan bij jongens, maar net zo schokkend. *Stel je dat eens voor*: Wellicht heb je zelf een broertje of zusje, een neef of nichtje. Of zelfs een eigen kind dat naar het voorgezet onderwijs gaat. Dan zouden zij zich één tot vier jaar lang in dezelfde klas of omgeving bevinden, waaruit 78% van de jongens en 49% van de meisjes hun geaardheid en identiteit weigeren. Dat is toch absurd?

Hierom kan het belangrijk zijn dat sociale media toegankelijk blijft voor iedereen, wat je behoudt door geen leeftijdsgrens in te voeren. Toch blijf ik van mening dat het wél moet. Want vrije toegang betreft iedereen, wat ook betekent dat kwetsbare jongeren doelwit kunnen worden van volwassenen met onaangename bedoelingen. En jongeren die deel uitmaken van de LHBTQ+ community lopen drie keer zoveel risico op ongewenste interacties, en zijn dus vaker het doelwit van 'grooming', wat hen nog kwetsbaarder maakt (*Thorn, 2025*). Het is belangrijk dat zij een veilige omgeving hebben, en mocht dit niet 'offline' aanwezig zijn, dan is het essentieel dat zij hiertoe online toegang hebben.

Conclusie

Tot slot benadruk ik mijn standpunt op de stelling: ‘Moet er een leeftijdsgrens op sociale media komen?’ Mijn antwoord is: ja, dat moet zeker. Ik vind het van groot belang dat jeugdigen zichzelf kunnen ontwikkelen, echter moet dit ‘achter veilige deuren’, met oog voor hun publieke waarden, met name hun privacy en autonomie. Het is ook essentieel dat zij gebruik kunnen maken van sociale media dat hen niet ziet als consument, maar een gewone gebruiker. Social media platforms moeten gereguleerd worden, en gelukkig is de Europese Commissie daar al mee bezig geweest met de Digital Fairness Act. Ook Bits of Freedom heeft zich ingezet voor een betere digitale omgeving door Meta aansprakelijk te stellen voor hun verslavend ontwerp. Want zoals Marleen Stikker het zegt: technologie is absoluut niet neutraal. En talloze bedrijven, met name Big Tech corporaties, hebben van ons een ‘digitale identiteitskaart’ in de handen (waarvan wij het niet eens bewust weten), puur voor hun eigen winst en door hun obsessie met onuitspreekbare getalletjes alsmaar groter zien worden.

Referenties

Meta's verslavende ontwerp – Bits of Freedom. (2026, July 22). Bits of Freedom.

<https://www.bitsoffreedom.nl/2026/07/22/metas-verslavende-ontwerp/>

NOS Nieuws. (2026, September 20). *Nederlandse jongeren zijn veel negatiever gaan denken over homoseksualiteit.* NOS.

<https://nos.nl/artikel/2631829-nederlandse-jongeren-zijn-veel-negatiever-gaan-denken-over-homoseksualiteit>

Sociale media en identiteitsontwikkeling | Nederlands Jeugdinstituut. (n.d.).

<https://www.nji.nl/kennis/mediaopvoeding/sociale-media-identiteitsontwikkeling>

Thorn. (2025, February 28). *New Research from Thorn: LGBTQ+ Minors are 3X More Likely to Experience Unwanted and Risky Online Interactions.* Thorn.

<https://www.thorn.org/blog/new-research-from-thorn-lgbtq-minors-are-3x-more-likely-to-experience-unwanted-and-risky-online-interactions/>

Van Der Meijs, F. (2026, September 11). *Feiten en cijfers over sociale media.*

Trimbos-instituut.

<https://www.trimbos.nl/kennis/digitale-media-gokken/expertisecentrum-digitalisering-en-welzijn/feiten-en-cijfers-digitale-media/feiten-en-cijfers-over-sociale-media/>

Van Eeden, A. E., Van Hoeken, D., Hendriksen, J. M. T., & Hoek, H. W. (2023). Increase in incidence of anorexia nervosa among 10- to 14-year-old girls: A nationwide study in the Netherlands over four decades. *International Journal of Eating Disorders*, 56(12), 2295–2303. <https://doi.org/10.1002/eat.24064>

Yan, T., Su, C., Xue, W., Hu, Y., & Zhou, H. (2024). Mobile phone short video use negatively impacts attention functions: an EEG study. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18, 1383913. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2024.1383913>