

32 793 Preventief gezondheidsbeleid
26 643 Informatie- en communicatietechnologie (ICT)
Nr. 848 Brief van de staatssecretaris van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Aan de Voorzitter van de Tweede Kamer der Staten-Generaal

Den Haag, 17 juni 2025

Kinderen en jongeren (hierna kinderen) groeien op in een digitale wereld en besteden steeds meer tijd op schermen en sociale media. Dit is, vanuit gezondheidsperspectief, een zorgelijke ontwikkeling, omdat (te veel) scherm- en sociale mediagebruik negatieve effecten kan hebben op de fysieke en mentale gezondheid. Deze zorg deel ik ook, samen met veel ouders, verzorgers en professionals en blijkt ook uit de onlangs gepubliceerde KidsRight Index 2025¹.

Sociale media (en daarmee ook smartphonegebruik) kunnen leuk en verbindend zijn, maar hebben ook een schaduwzijde. Er worden steeds meer onderzoeken gepubliceerd die gezondheidsrisico's aantonen. Overmatig sociale media gebruik kan bijvoorbeeld leiden tot negatieve effecten zoals angst, depressieve gevoelens en slaapproblemen²³. Een veilige en gezonde online omgeving is dus nadrukkelijk ook een gezondheidsvraagstuk. Tegelijkertijd weten we dat het wetenschappelijk onderzoek over de gezondheidsrisico's van sociale media en smartphones nog in het beginstadium zit en dat daar in de loop der tijd steeds meer over bekend zal worden. We kunnen echter niet langer meer wachten met het bieden van duidelijke normen en (leeftijds)adviezen om risico's voor de negatieve effecten in te perken en moeten nu aan de slag met de kennis die er al is.

Ouders en verzorgers (hierna opvoeders) spelen een cruciale rol in de mediaopvoeding van hun kinderen. Gezond online opgroeien vraagt dan ook om een actieve opvoedstrategie. Hoewel het primair een zaak van ouders is, is het onrealistisch en onwenselijk

¹ <https://www.kidsrights.org/nl/nieuws/kidsrights-index-2025-mentaal-welzijn-kinderen-wereldwijd-onder-druk-door-sociale-media/>

² <https://www.uu.nl/sites/default/files/van-den-eijnden-koning-et-al-2018.pdf>

³ <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/3/1346>

om de volledige verantwoordelijkheid voor gezond schermgebruik bij opvoeders neer te leggen. Het is belangrijk dat ook andere partijen, zoals overheid, professionals en techbedrijven hun verantwoordelijkheid nemen als het gaat om een gezondere online leefomgeving voor kinderen. Een gezamenlijke, Rijksbrede strategie gericht op een veilige en gezonde online leefomgeving en het borgen van online kinderrechten is daarom noodzakelijk om gezond online opgroeien en opvoeden te stimuleren en te ondersteunen. Ik trek hierin samen op met andere departementen, waaronder in het bijzonder het ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties (BZK) en het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW). Deze Rijksbrede strategie zal binnenkort vanuit het ministerie van BZK met uw Kamer worden gedeeld.

Het onderzoek naar een richtlijn voor gezond en verantwoord scherm- en sociale media gebruik die ik u met deze brief aanbied, heeft tot doel opvoeders op een duidelijke en eenduidige manier te ondersteunen bij het stimuleren van gezond schermgebruik van hun kinderen. Dit gebeurt door het vergroten van kennis en bewustwording over hoe zij kunnen bijdragen aan het gezonde schermgebruik van kinderen en het stimuleren van normen die daar bij passen.

In deze brief ga ik in op de stappen die zijn ondernomen om tot de richtlijn te komen, de inhoud en concrete normen die hieruit volgen, alsmede

aanvullende acties om ouders en kinderen beter te ondersteunen bij het gezond online opgroeien en opvoeden

Proces

Opvoeders roepen in toenemende mate om een duidelijke richtlijn en ondersteuning bij het online opvoeden. Er is op dit moment sprake van veel versnippering van tips en adviezen. Ook ontbreekt het aan praktische handelingsperspectieven. Veel ouders maken nu bijvoorbeeld ook geen afspraken met hun kinderen over bijvoorbeeld smartphonegebruik (Nikken, 2025). Mediaopvoeding is cruciaal in de huidige digitale wereld om kinderen te leren om verantwoord, veilig en bewust om te gaan met media, opdat kinderen gezond opgroeien en risico's worden gemitigeerd. Dit vraagt om eenduidige adviezen. Onderzoekers dr. Ina Koning (Vrije Universiteit) en dr. Helen Vossen (Universiteit Utrecht) hebben in

mijn opdracht onderzoek gedaan naar een eenduidige richtlijn en adviezen voor gezond en verantwoord scherm- en sociale mediagebruik. De insteek van dit onderzoek was om tot een breed gedragen, landelijke richtlijn en adviezen te komen met aandacht voor wetenschappelijke onderbouwing, maatschappelijke relevantie en haalbaarheid. In drie rondes is samengewerkt met een brede groep aan stakeholders waaronder wetenschap/universiteiten, NJI, RIVM, Trimbos, Netwerk Mediawijsheid en GGD GHOR.

Vooruitlopend op dit onderzoek zijn in mijn opdracht nog twee andere onderzoeken uitgevoerd. Deze onderzoeken waren gericht op het verkrijgen van inzicht in handelingsperspectief voor online opvoeden/mediaopvoeding en mogelijke maatregelen. 1) Onderzoek naar hoe kinderen, ouders en leerkrachten in de opvoeding en onderwijs omgaan met (sociale) media, met tips voor handelingsperspectief voor ouders (Nikken et. al., 2025)⁴ en 2) Internationale vergelijking: gezond online opgroeien (Berenschot, 2025)⁵.

Normen en adviezen

Gezond schermgebruik

Als het in het maatschappelijke of politieke debat over schermgebruik of sociale media gaat, ligt de nadruk vaak op de vraag vanaf welke leeftijd sociale media geschikt zijn voor kinderen. Gezond schermgebruik gaat echter om meer dan leeftijdsadviezen alleen. In het onderzoek zijn vier uitgangspunten voor gezond schermgebruik geïdentificeerd:

- Leeftijdsadequaat: het kind gebruikt overwegend media die aansluiten bij zijn/haar cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling.
- Samen: het kind gebruikt overwegend media in het bijzijn van of in interactie met anderen.
- In balans: het kind besteedt, naast het gebruik van media, voldoende tijd aan beweging, slaap en andere schermvrije activiteiten.

⁴ <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2025/03/01/gezond-mentaal-online>

⁵

<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2025/02/14/internationale-vergelijking-gezond-online-opgroeien>

- Positief: het kind is niet afhankelijk van een scherm om zich te vermaken of om zijn/haar emoties te reguleren.

In deze brief ga ik specifiek in op de leeftijdsadviezen voor sociale media en smartphones. Voor het volledige overzicht aan adviezen die zien op het nastreven van bovenstaande uitgangspunten en handelingsperspectief voor opvoeders verwijs ik u naar de het onderzoek in de bijlage.

Leeftijdsadviezen

Wat	Leeftijdsadvies
Smartphone	Vanaf groep 8: (Indien eerder: onder begeleiding van een ouder oefenen)
Sociale interactie platforms/berichtendiensten (WhatsApp, Signal)	Vanaf de middelbare school
Sociale media platforms (TikTok, Instagram, Snapchat)	Vanaf 15 jaar

Sociale interactie platforms versus sociale media platforms

Sociale media vormen geen uniforme categorie. Ze verschillen sterk in ontwerp, gebruiksdoel en impact op kinderen. Er is een verschil in sociale interactie platforms/berichtendiensten (hierna: sociale interactieplatforms) zoals WhatsApp en Signal en sociale media platforms zoals TikTok, Instagram, Snapchat. Met sociale interactie platforms wordt in deze context bedoeld: platforms die zich vooral richten op persoonlijke interactie tussen bekenden en die geen of minimale verslavende ontwerpkenmerken omvatten. Sociale media platforms omvatten aanzienlijk meer verslavende ontwerpkenmerken en zijn gericht op brede interactie tussen zowel bekenden als onbekenden. Daarnaast laat onderzoek zien dat juist de verslavende elementen, samen met schadelijke content, een overwegend negatieve impact op het welzijn van jongeren heeft, terwijl sociale interactie platforms overwegend een positief effect hebben (Van der Wal et al., 2025⁶). In het advies wordt daarom onderscheid gemaakt in een leeftijdsadvies voor sociale interactie

⁶ https://osf.io/preprints/psyarxiv/qe9rn_v1

platforms, zoals WhatsApp en Signal en een leeftijdsadvies voor sociale media platforms zoals TikTok, Instagram en Snapchat.

Het onderzoek stelt dat: “Een leeftijdsadvies vanaf 13 jaar voor sociale interactie platforms een realistisch, pedagogisch verantwoord en uitvoerbare mogelijkheid is om gezond sociale mediagebruik bij kinderen te stimuleren. Het stelt opvoeders in staat om kinderen actief te begeleiden in hun digitale ontwikkeling. Als kinderen digitaal vaardig en mediawijs zijn, kunnen kinderen met toestemming van opvoeders overstappen op sociale media platforms.”

Leeftijdsadvies sociale interactie platforms

Voor sociale interactieplatforms sluit ik in beginsel aan bij het leeftijdsadvies van 13 jaar. Met het oog op de praktische uitvoerbaarheid luidt mijn advies om dit aan te scherpen naar toegang vanaf de middelbare school. Door de grens neer te leggen bij de overgang naar de middelbare school wordt voorkomen dat verschillen ontstaan in de brugklas of groepsdruk om sociale media (in algemene zin) te gebruiken. Dit maakt het advies beter uitvoerbaar voor opvoeders.

Leeftijdsadvies sociale media platforms

Aansluitend bij het onderzoek acht ik het wenselijk om ten aanzien van de overstap van sociale interactie platforms naar sociale media platforms geen grijs gebied te laten bestaan en hier een duidelijk en uitvoerbaar advies op te formuleren. Conform wat in het onderzoeksrapport wordt gesteld dat het aan te raden is eerst kinderen met sociale interactieplatforms zoals Whatsapp en Signal te laten beginnen en later pas over te stappen op sociale media, adviseer ik om kinderen pas vanaf 15 jaar sociale media platforms te laten gebruiken. Ik kies voor één leeftijd om opvoeders een duidelijke norm mee te geven. Dit geeft kinderen de tijd digitale weerbaarheid en mediawijsheid verder te ontwikkelen en opvoeders de ruimte dit proces goed te begeleiden.

Leeftijdsadvies smartphone

Een smartphone is een multifunctioneel apparaat dat voor verschillende doeleinden gebruikt kan worden, zoals bellen/bereikbaarheid, navigeren, schoolroosters bekijken of sociale

media gebruiken. In relatie tot schermgebruik is vooral belangrijk wat een kind online doet en waarom en niet persé op welk apparaat dit gebeurt. Uit het onderzoek van Nikken et.al. (2025) blijkt dat kinderen steeds jonger de beschikking krijgen over een eigen smartphone. Smartphonegebruik uitstellen kan helpen bij het praktisch uitvoeren van de leeftijdsadviezen voor sociale media. Ook ervaren ouders sociale druk bij smartphonegebruik van kinderen.

Daarom acht ik het wenselijk de trend om op steeds jongere leeftijd te beschikken over een eigen smartphone te keren en ook een adviesleeftijd op te nemen voor de aanschaf van de eerste smartphone. Concreet adviseer ik vanuit gezondheidsperspectief een adviesleeftijd voor de eerste smartphone vanaf groep 8. Hiermee ontstaat een logische opbouw in de leeftijdsadviezen en daarmee in de ontwikkeling van digitale weerbaarheid en mediawijsheid van jeugdigen. Ook biedt dit opvoeders de gelegenheid goed in te zetten op ouderlijk toezicht en gefaseerd afspraken te maken met kinderen over media- en smartphonegebruik. Op deze manier kunnen opvoeders het proces van de toetreding in de digitale wereld goed begeleiden en ondersteunen. Het is aan opvoeders zelf om, bijvoorbeeld vanuit educatieve of andere overwegingen, al eerder met hun kinderen te oefenen met smartphonegebruik. Daarom start na de zomer vanuit het ministerie van BZK een meerjarige publiekscampagne over het begeleiden van je kind bij zijn/haar eerste smartphone. Via deze campagne worden ouders gestimuleerd om hun kinderen online te beschermen en hen hierbij te ondersteunen met praktische tips. Het richtlijnonderzoek bevat belangrijke handvatten voor opvoeders en wordt in de campagne meegenomen.

Met deze leeftijdsadviezen voldoe ik aan de wensen van opvoeders naar een heldere richtlijn en adviezen en wordt uitvoering gegeven aan de motie van het lid Van der Werf c.s. over gedifferentieerde leeftijdsgrenzen voor sociale media platforms⁷. Ook past dit advies bij de afspraken die de onderwijssector vorig jaar heeft gemaakt om mobiele telefoons uit de klas te weren. De eerste resultaten van deze onderwijsafpraak stemmen positief: leerlingen zijn socialer en minder afgeleid. Het advies voor ouders ten aanzien van smartphones kan de positieve effecten die in het onderwijs geboekt zijn verder versterken, omdat het ouders en verzorgers handvatten

⁷ Kamerstuk II 2024/2025, 26643, 1299.

biedt om ook buiten de schoolcontext bewuster om te gaan met telefoongebruik van jongeren.

Waarom geen verbod onder een bepaalde leeftijd?

Uit het onderzoek blijkt dat er weinig draagvlak is voor het stellen van een wettelijk verbod voor jeugdigen onder een bepaalde leeftijd. Door het geven van een duidelijk leeftijdsadvies, streef ik na dat opvoeders nadrukkelijker in staat worden gesteld om mediaopvoeding vorm te geven en hun rol op verantwoordelijke wijze invulling te kunnen geven. Het stellen van een aanvullende wettelijke minimumleeftijd voor sociale media is als maatregel op zichzelf ook onvoldoende om een gezonde en veilige online omgeving voor jeugdigen te garanderen. Het beschermen van minderjarigen vraagt om een integrale aanpak, waarbij naast leeftijdsgerichte adviezen ook de aanpak van kwalijke praktijken zoals verslavende elementen en schadelijke content nodig is. Ook kan een verbod in strijd zijn met kinderrechten, zoals het recht op toegang tot informatie en mogelijk ook privacy, zoals ook de KidsRights Index 2025 concludeert. Ten slotte vereist een wettelijke minimumleeftijd een langdurig traject en is een wettelijke minimumleeftijd op dit moment nog eenvoudig te omzeilen en niet te handhaven. Dit is daarom dan ook niet waar ik op in wil zetten

en waarmee we een gezonde online omgeving kunnen bereiken. Ik vind het belangrijker om schadelijk en ongezond scherm- en sociale media gebruik te ontmoedigen en gezond en positief gedrag te stimuleren en te ondersteunen.

Vervolg

Implementatie richtlijn

Met de richtlijn wordt een belangrijke stap gezet om gezond scherm- en sociale media gebruik door kinderen te stimuleren en te ondersteunen en kinderen digitaal weerbaarder te maken. Het is belangrijk dat de richtlijn goed wordt geïmplementeerd door opvoeders en professionals. Ook is het belangrijk dat de implementatie en effecten van de richtlijn worden gemonitord en op termijn wordt verrijkt met nieuwe (wetenschappelijke) inzichten. Het doel van de implementatie van de richtlijn is om alle opvoeders van jeugdigen in de leeftijd tot 16 jaar te bereiken en te informeren. De maatschappelijke organisaties die betrokken zijn bij deze de richtlijn kunnen hierin een cruciale rol vervullen en hebben ook al

veelvuldig aangegeven hiertoe bereid te zijn. In de volgende fase gaan we hierover met partijen, waaronder de GGD GHOR, lokale GGD'en, Netwerk Mediawijsheid en Nicam, in gesprek. Hiermee geef ik ook gehoor aan de motie van de leden Eerdmans en Krul⁸.

Hiernaast start na de zomer vanuit het ministerie van BZK een meerjarige publiekscampagne. Via deze campagne worden ouders gestimuleerd om hun kinderen online te beschermen en hen hierbij te ondersteunen met praktische tips, bijvoorbeeld over hoe ze afspraken maken en met hun kinderen in gesprek kunnen gaan over de digitale wereld, hoe ze apps zo kunnen instellen dat hun kinderen zo veilig mogelijk zijn en hoe ze met hun kind kunnen praten over risico's. Ook komt er een informatiewebsite op de website van Netwerk Mediawijsheid over mediaopvoeding voor ouders. Dit wordt dé landingsplek voor ouders met vragen over mediaopvoeding. Hier kunnen ouders eenvoudig en laagdrempelig informatie en adviezen vinden die aansluiten op de leeftijd van het kind en de thema's die op dat moment spelen in het gezin of bij het kind. De richtlijn wordt meegenomen in de publiekscampagne en krijgt vanzelfsprekend ook een plek op deze informatiewebsite.

Het is belangrijk dat we alle opvoeders bereiken in de implementatiefase. Dit betekent dat we moeten inzetten op verschillende communicatiekanalen, we in gesprek gaan en (collectieve) afspraken moeten maken met verschillende branches die veel in contact staan met opvoeders en kinderen, zoals bijvoorbeeld het onderwijs, en dat er aandacht moet zijn voor alternatieve communicatie instrumenten zoals visuals, cultuursensitieve afstemming en vertalingen om het bereik te vergroten.

Internationaal

Als laatste wil ik benadrukken dat ik me ook internationaal blijf hardmaken voor het versterken van Europese wetgeving gericht op digitale diensten en dan in het bijzonder gericht op de effectieve implementatie van de *Digital Services Act* (DSA) en de specifieke regels voor de bescherming van minderjarigen online. Ook blijf ik pleiten voor Europese uniforme leeftijdsadviezen en adequate leeftijdsverificatie voor sociale media, opdat naleving en handhaving beter uitvoerbaar worden. Zie hiertoe ook de Kamerbrief over de uitvoering van de moties rondom

⁸ Kamerstuk II 2024/25, 36 600 XVI, nr. 98.

leeftijdsverificatie die in februari door de voormalig staatssecretaris van BZK aan uw Kamer is toegestuurd⁹.

De staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport,
V.P.G. Karremans