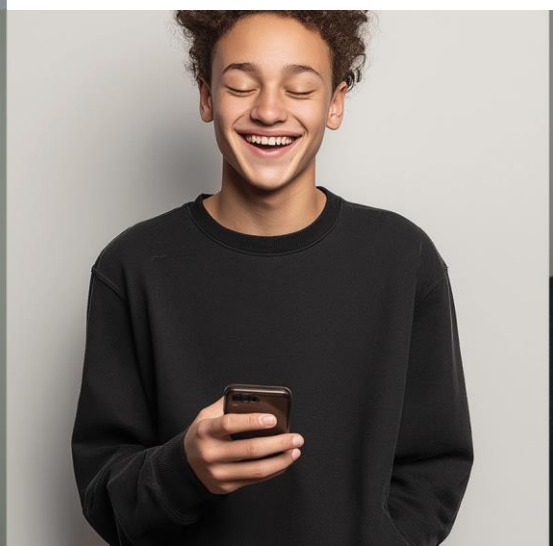
RICHTLIJN GEZOND SCHERMGEBRUIK 2025

Dr. Ina Koning, Vrije Universiteit
Dr. Helen Vossen, Universiteit Utrecht
Drs. Hilde Brons, Vrije Universiteit
Dr. Regina van den Eijnden

Richtlijn voor opvoeders

Universiteit Utrecht
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport
VU Vrije Universiteit Amsterdam



Inhoud

4	**DEEL 1**
4	**Inleiding**
4	Richtlijn Gezond Schermgebruik voor Opvoeders in context
5	**Definities en achtergrondinformatie**
5	Waarom gezond schermgebruik?
5	Wat is schermgebruik?
6	**Wat is gezond schermgebruik?**
6	Gezond schermgebruik voor kinderen
6	Wat zijn ‘sociale media’?
8	**Richtlijn Gezond Schermgebruik voor Opvoeders**
8	Vier thema’s in de richtlijn Gezond Schermgebruik
10	**Leeftijdsgrenzen voor eigen smartphone en sociale media?**
11	**Waarom een leeftijdsgrens van 13 jaar?**
12	**Belangrijke disclaimers voor het leeftijdsadvies**
13	**Implementatie**
13	Bereik
13	Effectiviteit
13	Adoptie
14	Implementatie
15	Borging
16	**DEEL 2**
16	**Totstandkoming richtlijn**
16	Richtlijnontwikkelingsgroep
18	**Werkwijze**
18	Vooruitblik en betrokkenheid bij vervolg
20	**Referenties**
24	**Projectstructuur**
26	**Bijlage 1**

DEEL 1

Inleiding

Deze richtlijn is bedoeld voor alle opvoeders van kinderen (0-16 jaar) die in Nederland opgroeien, en biedt informatie over hoe opvoeders gezond schermgebruik van hun kinderen kunnen bevorderen. De richtlijn is gebaseerd op vragen van opvoeders over hoe kinderen veilig kunnen omgaan met digitale media. Ouders en verzorgers (vanaf nu 'opvoeders' genoemd) geven vaak aan handelingsverlegen te zijn, aangezien ze handvatten missen over hoe zij als opvoeders de risico's van digitale media kunnen verkleinen en de kansen kunnen vergroten (Media Minds Panel, 2025; Nikken et. al., 2025). Hoewel er al diverse bronnen beschikbaar zijn met adviezen voor opvoeders over digitale mediaopvoeding, zijn deze adviezen niet altijd wetenschappelijk onderbouwd, bieden ze weinig concrete handvatten voor de praktijk, leggen ze voornamelijk de nadruk op restrictief handelen en zijn ze bovendien lastig te vinden (Nikken et al., 2025). Het is belangrijk om opvoeders meer handelingsbekwaam te maken, temeer omdat onderzoek laat zien dat opvoeders een belangrijke rol hebben in de media opvoeding van hun kinderen (Geurts et al., 2023; 2024; Leijse et al., 2022; Nagata et al., 2025; Vossen et al., 2024).

Het doel van deze richtlijn is opvoeders te ondersteunen bij het stimuleren van gezond schermgebruik van hun kinderen. Deze richtlijn voor gezond schermgebruik heeft als specifieke doelen:

- Het vergroten van kennis over en bewustwording van mogelijkheden om bij te dragen aan het gezonde schermgebruik van kinderen.
- Het stimuleren van normen voor gezond schermgebruik van kinderen.

De richtlijn is tot stand gekomen op basis van wetenschappelijke kennis en in nauwe samenwerking met relevante maatschappelijke partners. Het huidige rapport is geenszins een compleet overzicht van de huidige stand van zaken over de rol van opvoeders en over gezond schermgebruik. De werkelijkheid is veel complexer dan wij in deze richtlijn kunnen beschrijven.

Richtlijn Gezond Schermgebruik voor Opvoeders in context

Vanuit onderzoek weten we dat opvoeders een cruciale rol spelen in de mediaopvoeding van hun kinderen. De richtlijn is dan ook bedoeld om hen te ondersteunen in deze mediaopvoeding door het delen van wetenschappelijke kennis die hierover bestaat. Het is echter onrealistisch en onwenselijk om de volledige verantwoordelijkheid voor gezond schermgebruik bij opvoeders neer te leggen. Enerzijds is mediaopvoeding afhankelijk van de digitale vaardigheden en capaciteiten van opvoeders (Banić & Orehovački, 2024; Pons-Salvador et al., 2022; Üstündağ et al., 2021), terwijl gezond mediagebruik voor alle kinderen van essentieel belang is. Daarnaast maken de verslavende elementen en algoritmen in de sociale media platforms (Montag et al., 2024) het heel moeilijk voor opvoeders om daar tegenwicht tegen te bieden. **Regulering van verslavende elementen en schadelijke content van de sociale media platforms is dan ook noodzakelijk, in combinatie met de richtlijn Gezond Schermgebruik voor Opvoeders**. Het is belangrijk dat ook andere partijen - zoals overheid, professionals en techbedrijven - actief bijdragen aan een gezondere digitale leefomgeving voor kinderen (Koning & Vossen, 2023). Gezond Schermgebruik is daarmee een gedeelde maatschappelijke verantwoordelijkheid, waarbij samenwerking en afstemming tussen alle betrokkenen noodzakelijk is.

Definities en achtergrondinformatie

Waarom gezond schermgebruik?

Bij het schermgebruik van kinderen gaat de aandacht vaak uit naar de hoeveelheid tijd die kinderen op een scherm besteden. Echter, de tijd die kinderen achter hun scherm doorbrengen is slechts een enkel onderdeel van het schermgebruik. Hoewel de hoeveelheid schermtijd van kinderen een duidelijke impact kan hebben op hun fysieke ontwikkeling (bijv. slechte houding en bijziendheid) (Cullen et al., 2024; Ha et al., 2025; Nagata et al., 2023), ligt dit voor de cognitieve en sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen vaak complexer. Voor deze domeinen van ontwikkeling zijn de inhoud (wat ze doen/of kijken), de context (met wie) en de functie (waarom) van het schermgebruik minstens zo belangrijk (Granic et al., 2020; Sumter et al., 2024; Tang et al., 2021). Gezond schermgebruik omvat dus meer dan alleen schermtijd, en daarom moeten ook de inhoud, context en functie worden meegenomen. Een heldere definitie van gezond schermgebruik is nodig voor het ontwikkelen en evalueren van beleid en interventies om gezond schermgebruik te stimuleren.

Wat is schermgebruik?

Om gezond schermgebruik te definiëren, moeten we eerst schermgebruik definiëren. Zoals hierboven reeds beschreven is schermgebruik breder gedefinieerd dan schermtijd. Waar schermtijd vooral verwijst naar de hoeveel tijd die iemand achter een scherm doorbrengt, verwijst schermgebruik naar wat iemand doet met dat scherm en hoe dat gebruik plaatsvindt. De definitie die we hanteren in dit rapport is:

"Het gebruik van (digitale) schermen, zoals smartphones, tablets, computers, televisies of spelconsoles in het dagelijkse leven."

Deze definitie is breed toepasbaar (omvat alle soorten schermen), neutraal geformuleerd (zonder waardeoordeel) en is flexibel (kan worden toegepast in verschillende contexten zoals werk, school, ontspanning of sociale interactie).

Wat is gezond schermgebruik?

Op dit moment is er nog geen formele definitie van gezond schermgebruik. Daarom hebben we, op basis van wetenschappelijke literatuur, input van professionals, wetenschappers, opvoeders en jongeren een definitie geformuleerd. Hierbij zijn vier kenmerken van gezond schermgebruik geïdentificeerd. Hieronder specificeren we de kenmerken van gezond gebruik van schermen, waarbij het concrete gedrag van de gebruiker, in dit geval het kind, het uitgangspunt is.

Gezond schermgebruik voor kinderen is:

Leeftijdsgeschikt

Het kind gebruikt overwegend media die aansluiten bij hun cognitieve en sociaal-emotionele ontwi kkeling. Dit betekent dat het programma, de game of app qua inhoud en vorm aansluit bij de leefwereld van het kind alsook bij de cognitieve vaardigheden (zoals informatieverwerking).

Figuur 1. Visuele weergave van de definitie van gezond schermgebruik.

Samen

Het kind gebruikt overwegend media in het bijzijn van of in interactie met anderen. Dit betekent dat een kind samen met de opvoeder geschikte media uitzoekt en bekijkt of in ieder geval een volwassene op de hoogte is van wat het kind kijkt. Voor pubers betekent dit dat zij vooral media gebruiken in interactie met vrienden/leeftijdsgenoten.

In balans

Het kind besteedt, naast het gebruik van media, voldoende tijd aan beweging, slaap en andere schermvrije activiteiten. Dit betekent dat het kind het schermgebruik voldoende afwisselt met andere schermvrije activiteiten, zoals (buiten) spelen, bewegen en slapen.

Positief

Het kind is niet afhankelijk van een scherm om zich te vermaken of om zijn/haar emoties te reguleren. Dit betekent dat het kind zich ook kan vermaken op momenten dat het geen scherm gebruikt en dat het kind het scherm niet altijd nodig heeft om emoties te reguleren.

Wat zijn ‘sociale media’?

Een onderdeel van het schermgebruik van de huidige generatie jongeren is het gebruik van sociale media. Aangezien ‘sociale media’ een complex begrip is dat vele verschillende elementen omvat, is het belangrijk om duidelijk te maken hoe sociale media in dit rapport worden gedefinieerd. Een veel gebruikte definitie van sociale media in voorgaand onderzoek is die van Carr & Hayes (2015):

”Internet-gebaseerde plaForms waarmee mensen op een spontane manier kunnen communiceren en zichzelf op een bewuste manier kunnen presenteren, hetzij direct (in realtime) of met vertraging (asynchroon), aan zowel een groot als klein publiek. Deze plaForms halen hun waarde uit door gebruikers gemaakte inhoud en uit het gevoel dat men in contact staat met anderen.”

De meest populaire sociale media platforms onder jongeren zijn volgens deze definitie TikTok, Instagram, YouTube, Snapchat en WhatsApp (Kliksafe, 2025; Nikken et al., 2025). Hoewel volgens bovenstaande definitie alle sociale media platforms gelijk zijn, is er onderscheid te maken in de vorm en het gebruiksdoel van de platforms. Sociale media platforms zijn voornamelijk platforms die meer openbaar zijn, waar gebruikers een profiel aanmaken en waarbij berichten, foto’s en video’s met het hele netwerk worden gedeeld. Ook hebben deze platforms vaak veel korte video’s die automatisch en door middel van een algoritme worden getoond. Denk hierbij aan TikTok, Youtube en Instagram. Daarnaast zijn er platforms die vooral gericht zijn op directe interactie tussen mensen, zogenaamde sociale interactie platforms. Op deze platforms kun je berichten, foto’s en video’s naar 1 of meerdere bekende personen (groepen) sturen. Voorbeelden van dergelijke platforms zijn WhatsApp en Signal.

Richtlijn Gezond Schermgebruik voor Opvoeders

Deze richtlijn voor Gezond Schermgebruik voor Opvoeders is tot stand gekomen door middel van co-creatie met verschillende deskundigen (zie deel 2 voor een gedetailleerde beschrijving van het proces). Maatschappelijke experts, wetenschappelijke experts, jongeren en opvoeders hebben op verschillende momenten in april en mei aangegeven welke adviezen voor opvoeders het meest maatschappelijk relevant, het meest wetenschappelijk onderbouwd en het meest haalbaar zijn.

Dit proces leverde 4 hoofdthema's op die belangrijk worden geacht in het stimuleren van gezond schermgebruik (zie Figuur 2). Deze thema's worden hieronder toegelicht met adviezen per thema.

Figuur 2. Visuele weergave van de vier thema's rondom Gezond Schermgebruik

Vier thema's in de richtlijn Gezond Schermgebruik

1. Plezier & Vertrouwen

Het thema Plezier en Vertrouwen gaat over een open en veilige relatie tussen opvoeder en kind, waarin het kind zich gehoord voelt. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat het contact dat opvoeders met hun kinderen hebben ontzettend belangrijk is in het begeleiden van gezond schermgebruik (Geurts et al., 2023; 2024; Leijse et al., 2022; Nagata et al., 2025; Ren & Zhu, 2022). Ook laten recente reviews zien dat vooral de positieve interacties tussen opvoeders en kinderen, ervaren steun, warmte en aandacht, helpen om ongezond schermgebruik te verminderen bij tieners (Banić & Orehovački, 2024; Vossen et al., 2024). Juist het tonen van interesse door bijvoorbeeld samen online activiteiten te ondernemen (Sanders et al., 2024), vooral voor educatieve doelen (Huang et al., 2023), kan bijdragen aan gezond schermgebruik.
Uit gesprekken met maatschappelijk organisaties en jongeren is meerdere malen naar voren gekomen dat jongeren niet naar hun opvoeders gaan als ze online problemen ondervinden. Ze zijn bang dat hun opvoeders niet begrijpen waar het precies over gaat en daarmee ook geen goed advies kunnen geven. Maar ze geven ook aan dat jongeren bang zijn dat ze gestraft worden, door bijvoorbeeld minder schermtijd of geen toegang tot bepaalde apps of games.
Om een veilige en open relatie te creëren waarin kinderen open durven te vertellen over hun ervaringen, kunnen opvoeders onderstaande adviezen volgen.

Adviezen 'Plezier & Vertrouwen'

- **Toon interesse**: vraag je kind zonder oordeel naar de online bezigheden en ervaringen, wat ze leuk vinden en met wie ze contact hebben.
- **Wees betrokken**: doe dingen samen met je kind, zowel met als zonder een scherm.
- **Geef ruimte**: laat zien dat je vertrouwen hebt in hun keuzes, maar wees beschikbaar als steun.

2. Veilig & Weerbaar

Er zijn verschillende vormen van schadelijke inhoud en schadelijk contact waar kinderen mee in aanraking kunnen komen wanneer ze gebruikmaken van schermen. Denk hierbij aan desinformatie, nepnieuws, radicalisering maar ook online grensoverschrijdend gedrag, cyberbullying, etc. (Offlimits, 2025). Kinderen missen kennis en duidelijke richtlijnen om zichzelf te beschermen tegen deze online risico's. Kinderen moeten digitaal vaardig en mediawijs gemaakt worden om met schadelijke online content en interacties om te kunnen gaan. Hierin is het belangrijk dat ze leren kritisch te zijn op de informatie die ze tegenkomen op het internet, hoe ze zichzelf kunnen beschermen tegen mogelijke risico's en wat te doen als ze met schadelijke inhoud of gedrag geconfronteerd worden. Deze online veiligheid staat centraal in dit thema.

Adviezen 'Veilig & Weerbaar'

- **Bespreek online gedrag:** wat we offline normaal vinden (vriendelijk zijn en elkaar respecteren) zou ook online vanzelfsprekend moeten zijn.
- **Stel samen privacy-instellingen van accounts in:** als je profielen op privé staan, kunnen vreemden bijvoorbeeld geen contact meer met je opnemen.
- **Laat je kind toestemming vragen:** totdat je kind begrijpt wat wel en niet veilig is, is het belangrijk dat je kind toestemming vraagt voor het downloaden van app's, voor in-app aankopen. Zo voorkom je dat je kind ongewenste apps gebruikt of te veel geld uitgeeft aan in-app aankopen.
- **Stimuleer het stellen van kritische vragen:** leer je kind kritisch nadenken over of iemand mogelijk een nepaccount gebruikt en wat echt en niet echt is in digitale media.
- **Bespreek concrete stappen als je kind online grensoverschrijdend gedrag ziet.**

3. Balans & Inhoud

Een balans in activiteiten met en zonder scherm kan verkregen worden door het bieden van structuur. Deze balans heeft onder andere, maar niet alleen, met de tijd te maken die kinderen achter een scherm besteden (Tang et al., 2025). De adviezen rondom schermtijd zijn dan ook een indicatie voor opvoeders om inzicht te hebben in 'wat is normaal', echter we weten dat het relevanter is wat jongeren online doen, waarom en met wie. Als het gaat om de balans tussen online en offline activiteiten weten we bijvoorbeeld dat een hogere mate van fysieke activiteit niet alleen bevorderlijk is voor de fysieke ontwikkeling (Cullen et al., 2024; Ha et al., 2025; Nagata et al., 2023), maar ook kan bijdragen aan minder internaliserende problemen bij jongeren (Wiklund et al., 2025). Tegelijkertijd blijkt dat onvoldoende gezond schermgebruik jongeren juist kwetsbaarder maakt voor online risico's (Odgers & Jensen, 2020; Orben et al., 2019). Wat betreft de structuur laat huidig onderzoek wisselende effecten zien van regels (of afspraken) die opvoeders kunnen stellen rondom mediagebruik (Vossen et al., 2024).

Adviezen 'Balans & Inhoud'

- **Stimuleer een balans tussen scherm- en schermvrije activiteiten:** combineer schermtijd met schermvrije activiteiten zoals buitenspelen, bewegen en creatief spel. De 20-20-2 regel is een goede richtlijn: na 20 minuten schermtijd, 20 seconden in de verte kijken en daarna 2 uur lekker buiten spelen.

- **Maak samen afspraken over:**
  - **Waar & wanneer**: geen schermen tijdens het eten en in de slaapkamer.
  - **Hoe lang:**
    - 0-2 jaar: geen scherm
    - 2-4 jaar: max. 30 min/dag
    - 4-8 jaar: max. 1 uur/dag
    - 8-10 jaar: max. 1,5 uur/dag
    - 10-12 jaar: max. 2 uur/dag
    - 12+: max. 3 uur/dag
  - **Wat**: kies rustige, geweldvrije media. Geen sociale media onder de 13 jaar.

- **Volg leeftijdsadviezen voor films, programma's en games**: Gebruik Kijkwijzer voor films en programma's, en Gamewijzer voor games.

- **Gebruik internet filters** of "parental controls" om te voorkomen dat uw kind via websites in aanraking komt met ongeschikte filmpjes of spelletjes.

Dit heeft waarschijnlijk te maken met de verschillende manieren waarop regels zijn gemeten en die opvoeders kunnen stellen (bijv. regels rondom toegang, tijd, welke apps) en de context waarin de regels worden gesteld (bijv. mate van uitleg hierover en ouderlijke betrokkenheid). Zo heeft onderzoek van Geurts et al. (2023) laten zien dat regels die opvoeders stellen alleen bijdragen aan het verminderen van problematisch sociale mediagebruik (symptomen van verslaafd gebruik), als deze worden gesteld in een positieve opvoedcontext (met warmte, steun). Daarnaast lijkt het huidige onderzoek uit te wijzen dat het stellen van regels wel effectief is in het voorkomen van problematisch sociale mediagebruik als deze tijdig (<13 jaar), dus voordat er gewoontegedrag is ontwikkeld, worden ingevoerd (Geurts et al., 2025; Van den Eijnden et al., 2021). Meer zekerheid bestaat over de impact van veel schermtijd op de fysieke ontwikkeling (houding, bijziendheid) van kinderen (Cullen et al., 2024; Ha et al., 2025; Nagata et al., 2023).

4. Eigen Gedrag & Voorbeeld

Vanuit de sociale leertheorie van Bandura en eerder onderzoek naar de rol van opvoeders in de ontwikkeling van kinderen, weten we dat opvoeders belangrijke rolmodellen zijn voor hun kinderen. Dit betekent dat kinderen leren door naar het gedrag van hun opvoeders te kijken en dit na te doen. Opvoeders die zich bewust zijn van hun eigen gedrag en handelingen, kunnen een positieve bijdrage leveren aan de vorming van hun kinderen.
Reviews naar de rol van mediagebruik door opvoeders in het bijzijn van hun kind en/of als ze in interactie zijn, ook wel 'phubbing' of 'technoference' genoemd, laten consistent negatieve relaties met verschillende uitkomsten zien, zoals meer schermtijd en problematisch sociale mediagebruik van het kind, meer externaliserend en internaliserend gedrag, en een lagere kwaliteit van de opvoeder-kind relatie (Shen & Xie, 2024; Toledo-Vargas et al., 2025; Vossen et al., 2024; Yang et al., 2024; Zhang et al., 2025). Ook kinderen in de bovenbouw van de basisschool geven aan dat zij het belangrijk vinden dat opvoeders zelf het goede voorbeeld geven in hun mediagebruik, door zich aan de geldende afspraken te houden en door niet te veel met hun smartphone bezig te zijn (Nikken et al., 2025).

Adviezen 'Eigen Gedrag & Voorbeeld'

- **Geef het goede voorbeeld:**
  - Houd je aan de schermregels die je voor je kind belangrijk vindt.
  - Beperk je eigen schermgebruik als je bij je kind bent.
  - Laat zien hoe je respectvol communiceert en je privacy beschermt.
- **Geef volle aandacht:**
  - Leg je telefoon weg als je samen bent met je kind.
  - Zet meldingen uit en wees écht aanwezig.

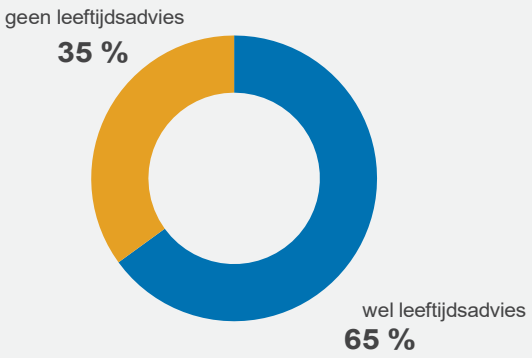
Leeftijdsgrenzen voor eigen smartphone en sociale media?

Er is momenteel een levendig politiek en maatschappelijk debat in Nederland en andere Europese landen over het stellen van leeftijdsgrenzen voor het gebruik van smartphones en sociale media door kinderen. Opvoeders en politici maken zich zorgen over de risico's van smartphonegebruik op jonge leeftijd en de toegang tot sociale media. Een concreet leeftijdsadvies voor smartphones kan op dit moment nog niet door onderzoek worden onderbouwd. Een smartphone is een multifunctioneel apparaat dat voor verschillende doeleinden gebruikt kan worden, zoals bellen, navigeren, schoolroosters bekijken of sociale media gebruiken. We weten dat wát een kind online doet en waarom, relevant is, en niet zozeer op welk apparaat dit gebeurt. Wel kunnen afspraken tussen ouders over de leeftijd waarop hun kind een eigen smartphone krijgt, helpen bij het praktisch uitvoeren van een leeftijdsadvies voor sociale mediagebruik.

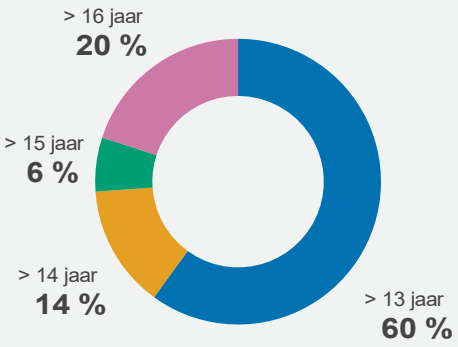
De wens voor het stellen van een leeftijdsgrens voor sociale media is helder, maar de leeftijd waarop deze grens gesteld moet worden is onderdeel van discussie. Bij het bepalen van die leeftijd is het belangrijk om niet alleen oog te hebben voor de mogelijke risico's van sociale media, maar ook voor de mogelijke voordelen, evenals voor de haalbaarheid van het stellen van een bepaalde leeftijdsgrens. Onderzoek naar de ideale leeftijdsgrens voor het gebruik van sociale media is zeer beperkt en indirect. Een studie van Orben et al. (2022) laat zien dat jongeren in bepaalde fasen van de adolescentie extra gevoelig zijn voor de negatieve effecten van sociale media op levenstevredenheid. Meisjes zijn het meest gevoelig tussen 11 en 13 jaar en jongens tussen 14 en 15 jaar. Daarnaast zien we dat de invloed van schermregels op het voorkomen van symptomen van een sociale mediaverslaving verschilt per leeftijdsgroep. Schermregels leiden bij jongeren tot 13 jaar tot een verminderd risico op het ontwikkelen van symptomen van een sociale mediaverslaving, tussen 13 en 16 jaar is er geen effect van schermregels, en vanaf 16 jaar vergroten schermregels juist de kans op dergelijke symptomen (Geurts et al., 2025).

We hebben de mogelijkheid van een leeftijdsgrens voor sociale media ook voorgelegd aan onderzoekers, maatschappelijke organisaties en politici. Het merendeel van de leden in de wetenschapscommissie (80 %) liet weten niet voor een leeftijdsverbod te zijn, maar wel voor een leeftijdsadvies (67%) voor het gebruik van sociale media. Deze verhouding komt overeen met onze peiling onder professionals tijdens de Kennisdag van Netwerkmediawijsheid (12/05/2025) en onder beleidsmedewerkers van vier ministeries: 65% is vóór een leeftijdsgrens waarbij het merendeel voorstander is van het advies om kinderen onder 13 jaar geen toegang tot sociale media te geven.

Wel of geen leeftijdsadvies?



Indien ja, welk leeftijdsadvies?



Op basis het hierboven beschreven onderzoek, evenals de peiling onder professionals en beleidsmedewerkers, is er het meeste bewijs en draagvlak voor het advies 'geen sociale media onder de 13 jaar'.

Waarom een leeftijdsgrens van 13 jaar?

Als argumentatie voor de leeftijd van 13 jaar wordt door verschillende partijen, ondersteunt door wetenschappelijk onderzoek, de volgende redenen gegeven:

1. Internationale en juridische aansluiting

De leeftijd van 13 jaar sluit aan bij de gebruikersvoorwaarden van de meeste sociale media platforms. Daarnaast sluit het aan bij internationale standaarden, zoals de Amerikaanse COPPA-wetgeving gericht op de bescherming van de privacy van kinderen. Dit maakt het een herkenbare, haalbare en goed te verdedigen leeftijdsgrens voor opvoeders, scholen en beleidsmakers.

2. Sociale media kunnen ook voordelen hebben voor de ontwikkeling

Sociale media kunnen risico's vormen voor de ontwikkeling van jongeren, maar onderzoek laat overwegend geen of slechts zwakke effecten zien op hun welbevinden (e.g. Alonzo et al., 2021; Li et al., 2024; Tang et al., 2021; Valkenburg et al., 2022). Negatieve effecten worden vooral gevonden bij problematisch gebruik (Van den Eijnden et al., 2018; 2021; Boer et al. 2021; 2022), specifieke uitkomsten van gebruik zoals negatieve sociale vergelijking (Verduyn et al., 2021), of bij kwetsbare jongeren (Valkenburg et al., 2021).
Voor veel jongeren kunnen sociale media ook voordelen bieden. Sociale media stellen jongeren in staat om sociale verbondenheid te ervaren, vriendschappen te onderhouden en emotionele steun te ontvangen, vooral in perioden van stress of onzekerheid (Liu et al., 2024; Valkenburg et al., 2022). Platforms kunnen fungeren als een verlengstuk van offline relaties en bijdragen aan het versterken van sociale interacties (Steinsbekk et al., 2024), evenals het verbeteren van sociale vaardigheden en het zelfbeeld, mits het gebruik op een positieve en ondersteunende manier plaatsvindt. Bovendien bieden sociale media jongeren de mogelijkheid om zichzelf te uiten, hun identiteit te verkennen en aansluiting te vinden bij gelijkgestemden, wat met name waardevol is voor jongeren die zich in hun directe omgeving minder begrepen voelen (Best et al., 2014; Nesi et al., 2018).

3. Aansluiting bij de ontwikkelingsfase

Kinderen van 12 jaar maken meestal een belangrijke overgang door: ze maken de overstap van het basisonderwijs naar het voortgezet onderwijs. Deze ontwikkeling gaat samen met een toename in de behoefte aan contact met leeftijdsgenoten en met de ontwikkeling van de sociale identiteit (wie ben ik in de ogen van anderen?). Sociale media kunnen hier een positieve rol in vervullen; ze bieden ruimte voor sociale interactie met leeftijdsgenoten en voor zelfexpressie. Door op 13-jarige leeftijd onder begeleiding toegang te geven tot sociale interactie platforms (bijv. WhatsApp), sluit het advies aan bij de sociale en emotionele behoeften van kinderen. Een hoger leeftijdsadvies wordt voor deze platforms door de meeste experts niet geadviseerd. De hiervoor beschreven ontwikkeling is dan immers vaak al in volle gang en de toegenomen behoefte aan sociale interactie heeft er waarschijnlijk al toe geleid dat jongeren zelfstandig, zonder begeleiding, sociale media platforms zijn gaan gebruiken.

4. Ruimte voor ouderlijke betrokkenheid

Een leeftijdsadvies vanaf 13 jaar biedt opvoeders de kans om actief betrokken te zijn bij de eerste stappen van hun kind op sociale media. Op deze leeftijd staan jongeren nog relatief open voor begeleiding en zijn opvoeders vaak nog nauw betrokken bij hun dagelijkse bezigheden. Dit maakt het voor opvoeders mogelijk om grenzen te stellen en samen met hun kinderen afspraken te maken over het gebruik van sociale interactie platforms.
Oudere jongeren, bijvoorbeeld 15-jarigen, hebben meer behoefte aan autonomie en delen minder vanzelfsprekend met hun opvoeders wat ze online doen. Dit maakt de betrokkenheid en begeleiding van opvoeders moeilijk te realiseren. Door jongeren vanaf 13 jaar onder begeleiding toegang te geven tot sociale media, ontstaat de mogelijkheid voor jongeren om samen met opvoeders te ontdekken wat veilig, prettig en passend online gedrag is.

5. Ontwikkeling digitale vaardigheden

Sociale media spelen een belangrijke rol in het sociale leven van jongeren en kunnen jongeren ook kansen bieden. Door kinderen vanaf 13 jaar onder begeleiding toegang te geven tot eerst de sociale interactie platforms en daarna sociale media platforms, kunnen zij op een veilige manier leren omgaan met digitale communicatie. Een hoger leeftijdsadvies (bijv. vanaf 15 jaar) zou er mogelijk toe kunnen leiden dat kansen voor het de ontwikkelen van belangrijke digitale vaardigheden gemist worden.

Belangrijke disclaimers voor het leeftijdsadvies

1. Het leeftijdsadvies van 13 jaar impliceert niet dat ouders hun kinderen vanaf die leeftijd actief zouden moeten aanmoedigen om sociale media te gebruiken. Dit advies is bedoeld om ouders te stimuleren hun kinderen onder de 13 jaar geen toegang te geven tot sociale mediaplatforms.
2. Het leeftijdsadvies van 13 jaar betekent niet dat sociale mediaplatforms vanaf die leeftijd automatisch veilig zijn. Ook voor adolescenten van 13 jaar en ouder kunnen sociale media risico's met zich meebrengen, zoals blootstelling aan schadelijke content, online pesten of privacy problemen. Het is daarom van belang dat ouders actief betrokken blijven en hun kinderen begeleiden in het ontwikkelen van verantwoord en veilig mediagebruik,
3. Sociale mediaplatforms vormen geen uniforme categorie; ze verschillen sterk in ontwerp, gebruiksdoel en impact op jongeren. Onderzoek toont aan dat sociale media platforms zoals TikTok, YouTube en Instagram aanzienlijk meer verslavende ontwerpkenmerken bevatten-zoals eindeloos scrollen, notificaties, likes en krachtige algoritmen-dan sociale interactie platforms zoals WhatsApp. Deze verslavende kenmerken zijn specifiek ontworpen om de gebruiksduur te verlengen en verhogen daarmee het risico op een sociale mediaverslaving bij jongeren (Montag et al., 2019). Daarnaast weten we uit onderzoek dat juist deze verslavende elementen, samen met schadelijke content, een overwegend negatieve impact op het welzijn van jongeren hebben, terwijl sociale interactie platforms overwegend een positief effect hebben (Van der Wal et al., 2025). Daarom is het belangrijk dat adolescenten eerst beginnen met sociale interactie platforms en later pas sociale media platforms gaan gebruiken, beide onder begeleiding van ouders.
4. De overheid heeft een duidelijke zorgtaak in het beschermen van de gezondheid en ontwikkeling van jongeren. Het Nederlandse verslavingsbeleid richt zich op preventie, vroeg signalering en integrale zorg, met een toenemende focus op digitale gedragsverslavingen. In het beleidsplan 2024-2026 van Verslavingskunde Nederland, opgesteld met steun van de Rijksoverheid en de Nationaal Rapporteur Verslavingen, worden heldere prioriteiten gesteld voor de preventie van verslavingsproblematiek bij jongeren. Daarbij is expliciete aandacht voor gedragsverslavingen zoals sociale mediaverslaving. Dit impliceert dat, net als bij middelenverslaving, ook de aanbieders van sociale media platforms verantwoordelijk moeten worden gehouden voor de mogelijke negatieve effecten van hun producten op de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Concreet betekent dit dat wet- en regelgeving noodzakelijk is die het gebruik van verslavende ontwerpprincipes in sociale mediaplatforms voor minderjarigen (<18 jaar) verbiedt.

Dus, een leeftijdsadvies vanaf 13 jaar voor sociale interactie platforms (bijv. WhatsApp) biedt een realistisch, pedagogisch verantwoord en uitvoerbare mogelijkheid 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 ze met toestemming van opvoeders overstappen op andere sociale media platforms.

Implementatie

Het implementatieplan is tot stand gekomen m.b.v. input vanuit alle betrokken maatschappelijke organisaties. Hieronder worden cruciale aspecten van een effectieve implementatie besproken.

Bereik

Het doel van de implementatie van de richtlijn is om alle opvoeders van kinderen in de leeftijd tot 16 jaar te bereiken en te informeren. Bij een grootschalige nationale campagne zal het bereik van opvoeders en kinderen/jongeren rond de 70% liggen (Dienst Publiek en Communicatie, 2024). Dat betekent dat de overige 30% (veelal anderstaligen) via andere wegen moet worden bereikt. De maatschappelijke organisaties die betrokken zijn bij deze de richtlijn kunnen met name hierin een cruciale rol vervullen.

> → **Actie**: Zorg voor vertalingen en culturele afstemming om het bereik te vergroten.
> → **Actie**: Betrek maatschappelijke organisaties in het bereiken van opvoeders.

Effectiviteit

We weten dat een nationale campagne alleen niet voldoende is om intenties en gedragsverandering teweeg te brengen. Hiervoor is het ook noodzakelijk dat:

- Verschillende organisaties die met opvoeders en kinderen werken dezelfde boodschap uitdragen.
- De boodschap die uitgedragen wordt voldoende aansluit bij de vragen en behoeften van opvoeders.
- De handelingsperspectieven afgestemd kunnen worden op de specifieke (gezins)situaties. Opvoeders (en professionals) moeten zelf kunnen kiezen welk handelingsperspectief het meest bijdraagt aan het bereiken van het doel in zijn/haar specifieke (gezins)situatie.
- We inzicht krijgen in de bruikbaarheid van de richtlijn voor opvoeders en in de bijdrage aan gezond schermgebruik van hun kinderen.

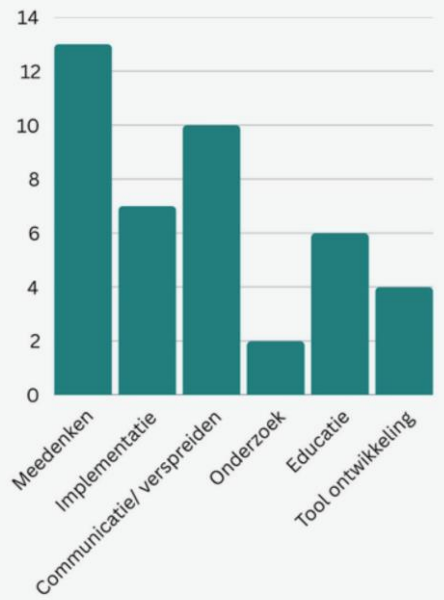
> → **Actie**: Meet jaarlijks de bruikbaarheid van de richtlijn, de belemmerende en bevorderende factoren die het gebruik beïnvloeden en de effecten van de richtlijn op het daadwerkelijke schermgebruik van kinderen a.d.h.v. de operationalisatie Gezond Schermgebruik.

Praktische suggesties:

> → Er is veel vertrouwen in en steun voor een Online 'Kijkwijzer' voor ouders.
> → Online chat voor ouders die vragen hebben over media.

Adoptie

Meer dan 27 verschillende organisaties, die zich op verschillende manieren bezighouden met opvoeders en/of sociale media, hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van deze richtlijn. Daarmee is het draagvlak voor deze richtlijn groot. Alle 27 organisaties hebben bovendien aangegeven bij te willen dragen aan de verspreiding, implementatie, educatie en ontwikkelen van praktische tools n.a.v. deze richtlijn. Zie Figuur 3 hieronder. Specifiek kan Netwerk Mediawijsheid een centrale rol spelen in de adoptie vanwege hun centrale plek in het medialandschap. Bijvoorbeeld, de MediaDiamant, die veel gebruikt wordt door ouders en professionals, kan een praktische tool zijn die de inhoud van deze richtlijn kan verwerken. Gesprekken over hoe deze richtlijn en de MediaDiamant zo ingezet kunnen worden dat het elkaar versterkt, zijn gaande.



Figuur 3. Overzicht betrokkenheid maatschappelijke organisaties

> → **Actie**: In kaart brengen hoe elke organisatie betrokken kan worden in de uiteindelijke implementatie van de richtlijn.
> → **Actie**: Het organiseren van een symposium waarin de definitieve richtlijn wordt gedeeld met alle maatschappelijke organisaties. Zo'n symposium draagt bij aan het verder vergroten van het draagvlak voor en de ervaren verbondenheid met de richtlijn en daarmee de adoptie en implementatie ervan.

Implementatie

Voor de implementatie van de richtlijn hebben maatschappelijke organisaties aangegeven nodig te hebben:

- materialen die ingezet kunnen worden voor communicatiedoeleinden en verspreiding (powerpoint slides voor presentaties, factsheets, brochures)
- duidelijke en toegankelijke informatie voor opvoeders en professionals
- flexibiliteit in de toepassing van de richtlijn in de dagelijkse praktijk d.m.v. het aanbieden diverse handelingsperspectieven.

→ **Actie**: Ontwikkelen van ondersteunende materialen t.b.v. de implementatie van de richtlijn door professionals van maatschappelijke organisaties.
→ **Actie**: Aanvullen van handelingsperspectieven die kunnen bijdragen aan de doelen voor Gezond Schermgebruik in samenwerking met maatschappelijke partners.

Voorwaarden voor implementatie

Volgens praktijkorganisaties zijn de voorwaarden voor succesvolle implementatie:

- Structureel en up-to-date kennis vergroten bij professionals over de risico's en kansen van mediagebruik en hun rol hierin
- Vergroten van kennis over risico's en kansen van mediagebruik bij ouders, gekoppeld aan de adviezen
- Toegankelijk maken van de richtlijn voor alle opvoeders
- Duidelijkheid en eenduidigheid in de ondersteuning van ouders.

Borging

Voor de lange-termijn borging van de richtlijn is het relevant dat opvoeders en professionals gevoed blijven worden met up-to-date informatie over de risico's en kansen van schermgebruik en de rol die opvoeders hierbij kunnen vervullen.

- De maatschappelijke organisaties benadrukken het belang van deskundigheid van professionals op dit gebied. Op dit moment is kennis over gezond schermgebruik, mediawijsheid of mediaopvoeding niet of nauwelijks opgenomen in opleidingen voor professionals zoals leraren, pedagogische medewerkers, jeugdhulpverleners, jeugdartsen etc. Deze kennis is echter cruciaal om kinderen en opvoeders hierin te kunnen ondersteunen.
- Het is belangrijk dat de kennis en informatie up-to-date blijft, zeker als het gaat over de komst van nieuwe platforms of nieuwe risico's.
- Voor een effectieve borging van de richtlijn kan het beste gebruik worden gemaakt van de bestaande infrastructuur m.b.t. gezond gedrag van kinderen. Denk hierbij aan de gezonde kinderopvang en de gezonde school, maar ook aan het opnemen van de richtlijn in bestaande protocollen van bijvoorbeeld consultatiebureaus.

De MediaDiamant is een tool die speciaal ontworpen is voor opvoeders als hulpmiddel in de mediaopvoeding. De MediaDiamant is reeds 15 jaar oud en wordt door veel professionals en ouders gebruikt in de ondersteuning van mediaopvoeding. Momenteel wordt de MediaDiamant herzien zodat deze aansluit bij het huidige medialandschap alsook bij de huidige wetenschappelijke kennis over media-effecten en mediaopvoeding. Het zou een uitgelezen kans zijn om de implementatie van deze richtlijn te verwerken in de update van de MediaDiamant. Op deze manier kunnen we gebruikmaken van de bekendheid van de MediaDiamant en kunnen we deze bekendheid nog verder uitbreiden.

→ **Actie**: Vergroten van de kennis van toekomstige professionals over gezond schermgebruik en de rol van opvoeders hierin door dit op te nemen in de opleiding van deze professionals.
→ **Actie**: Besteed structureel aandacht aan het informeren van professionals over de risico's en kansen van schermgebruik en hoe opvoeders hier een rol in kunnen spelen.
→ **Actie**: Verkennen van de mogelijkheid om de rol van opvoeders in gezond schermgebruik in te bedden in een bestaande infrastructuur zoals de MediaDiamant, Gezonde School of Opgroeien in een Kansrijke Omgeving.
→ **Actie**: Blijven investeren in onderzoek dat bijdraagt aan het vergroten van inzicht in de rol van opvoeders in Gezond Schermgebruik.

DEEL

2

Totstandkoming richtlijn

Richtlijnontwikkelingsgroep

Deze richtlijn voor gezond schermgebruik is ontwikkeld in samenwerking met een breed scala aan stakeholders. Hierbij zijn maatschappelijke organisaties en wetenschappelijke experts betrokken uit diverse domeinen, zoals pedagogiek en medische wetenschap. Naast deelname aan vragenlijstonderzoek en fysieke samenwerksessies, is de richtlijn ook voorgelegd aan vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties tijdens de Kennisdag van Netwerk Mediawijsheid. Op basis van hun feedback zijn de richtlijnen verder aangescherpt. Deze brede vertegenwoordiging zorgt ervoor dat de richtlijn zowel wetenschappelijk onderbouwd zijn als aansluiten bij de praktijk en leefwereld van opvoeders. Voor een overzicht van de betrokken maatschappelijke organisaties, zie Tabel 1. Voor de projectstructuur zie pagina 24.

Daarnaast is ook de stem van jongeren meegenomen via een sessie met de Nationale Jeugdraad (NJR). In deze bijeenkomst dachten 13 jongeren (tussen de 13 en 24 jaar) actief mee over de inhoud en formulering van de richtlijn. Hun perspectief vormde een waardevolle aanvulling op dat van de maatschappelijke organisaties, zodat de richtlijn ook goed aansluiten bij de leefwereld van kinderen. Bovendien zijn ook opvoeders bevraagd tijdens enkele ouderavonden, wat extra inzicht gaf in hun zorgen, wensen en ervaringen rondom het onderwerp, alsook de haalbaarheid van de adviezen in de richtlijn.

Vragenlijst ingevuld	Samenwerkingsbijeenkomst	Kennisdag Netwerk Mediawijsheid
AJN Jeugdartsen Nederland	Bureau Jeugd en Media	Anno Nu
Bureau Jeugd en Media	Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn (Trimbos instituut)	Biblionet Groningen
Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn (Trimbos instituut)	Gemeente Amsterdam	Bibliotheek Eemland
Gemeente Amsterdam	GGD Amsterdam	Bibliotheek Eindhoven
GGD Amsterdam	GGD Ghor	Bibliotheek Nieuwegein
GGD Ghor	Jeugd en Media Advies	Cyberjuf
Jeugd en Media Advies	JGZ Almere	Deplay: educatieve kindertablet
JGZ Almere	Kennisnet	Digitale mediaprofessional
Kennisnet	Nederlands Centrum Jeugdadviezen	GGD Haaglanden
Kindertelefoon	Nederlands Instituut voor de Classificatie van Audiovisuele Media (NICAM)	Graafschap College (MBO)
Levvel	Nederlands Jeugd Instituut (NJI)	Kinderopvang Humankind
Nederlands Instituut voor de Classificatie van Audiovisuele Media (NICAM)	Netwerk Mediawijsheid	Koninklijke Bibliotheek (KB)
Nederlands Jeugd Instituut (NJI)	Netwerk Zicht op Buiten	Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties (BZK)
Netwerk Mediawijsheid	Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM)	Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW)
Netwerk Zicht op Buiten	Smartphonevrij opgroeien	Nationaal media coach
Social media impact	Social media impact	Onderwijsbegeleider
UNICEF	UNICEF	Praktijk op maat
		Regius College Schagen
		Vlotte communicatie
		Yunio/ JGZ (consultatiebureau Achterhoek)

Tabel 1. Overzicht van de betrokken maatschappelijke organisaties

Werkwijze

De richtlijn van gezond schermgebruik is tot stand gekomen via een co-creatief proces, waarin drie iteratieve rondes is samengewerkt met bovengenoemde stakeholders. Deze methode bood ruimte voor het bundelen van kennis uit wetenschap en praktijk, met aandacht voor maatschappelijke relevantie, haalbaarheid en wetenschappelijke onderbouwing. Bovendien bevordert deze werkwijze de praktische toepasbaarheid van de richtlijn en het draagvlak bij betrokken organisaties en professionals (Leask et al., 2019). Dit resulteert in een breed gedragen richtlijn voor gezond schermgebruik door praktijk en wetenschap. Voorafgaand aan het co-creatief proces is op basis van een (inter)nationaal literatuuronderzoek een conceptrichtlijn opgesteld. Deze lijst is vervolgens verfijnd en/ of aangevuld in drie opeenvolgende rondes:

- In ronde 1 beoordeelden 17 maatschappelijke organisaties de conceptrichtlijn op maatschappelijke relevantie en haalbaarheid.
- In ronde 2 toetsten zes wetenschappelijke experts de conceptrichtlijn op basis van wetenschappelijke evidentie.
- In ronde 3 zijn zowel de maatschappelijke organisaties als de wetenschappelijke experts betrokken: wetenschappelijke experts via een vragenlijst (wederom ingevuld door zes wetenschappelijke experts) en maatschappelijke organisaties via een fysieke samenwerkingsbijeenkomst met 22 deelnemers. In deze sessie is gezamenlijk gewerkt aan de afstemming en aanscherping van de richtlijn, en aan het clusteren van adviezen binnen zogenoemde hoofdthema's (zie Figuur 2).

Vooruitblik en betrokkenheid bij vervolg

Bovendien hebben we de maatschappelijke organisaties en partners van Netwerk Mediawijsheid benaderd met de vraag of zij bij een mogelijk vervolg van de richtlijn voor gezond schermgebruik betrokken willen worden, en zo ja, in welke rol. Dit resulteerde in een hoge opkomst van geïnteresseerden die hun bijdrage willen leveren op verschillende gebieden, zoals het (i) verder meedenken over de richtlijn, (ii) implementeren van de richtlijn, (iii) communiceren van de richtlijn oftewel het verspreiden, (iv) onderzoek doen naar de richtlijn, (v) educatie richting opvoeders en kinderen en (vi) ontwikkelen van praktische tools.

Referenties

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S., & Anderson, K. K. (2021). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. Sleep medicine reviews, 56. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101414

Banić, L., & Orehovački, T. (2024). A Comparison of Parenting Strategies in a Digital Environment: A Systematic Literature Review. Multimodal Technologies and Interaction, 8(4), 32. https://doi.org/10.3390/mti8040032

Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. Children and Youth Services Review, 41, 27-36. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.001

Bhargava, V. R., & Velasquez, M. (2021). Ethics of the attention economy: The problem of social media addiction. Business Ethics Quarterly, 31(3), 321-359. https://doi.org/10.1017/beq.2020.32

Boer, M., Stevens, G. W., Finkenauer, C., de Looze, M. E., & van den Eijnden, R. J. (2021). Social media use intensity, social media use problems, and mental health among adolescents: Investigating directionality and mediating processes. Computers in Human Behavior, 116. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106645

Boer, M., Stevens, G. W., Finkenauer, C., & van den Eijnden, R. J. (2022). The complex association between social media use intensity and adolescent wellbeing: A longitudinal investigation of five factors that may affect the association. Computers in Human Behavior, 128. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107084

Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. Atlantic journal of communication, 23(1), 46-65. https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282

Cullen, J., Muntz, A., Marsh, S., Simmonds, L., Mayes, J., O'Neill, K., & Duncan, S. (2024). Impact of digital screen use on health and wellbeing of children and adolescents: A narrative review. New Zealand Journal of Physiotherapy, 52(1), 62-77. https://doi.org/10.15619/nzjp.v52i1.364

Dienst Publiek en Communicatie. (2025). Jaarevaluatie campagnes Rijksoverheid 2024. Rijksoverheid. https://open.overheid.nl/documenten/6197a971-68b2-4333-bd98-210633894211/file

Gentzler, A. L., Hughes, J. L., Johnston, M., & Alderson, J. E. (2023). Which social media platforms matter and for whom? Examining moderators of links between adolescents' social media use and depressive symptoms. Journal of Adolescence, 95(8), 1725-1748. https://doi.org/10.1002/jad.12243

Geurts, S., Koning, I.M., Van den Eijnden, R.J.J.M., Vossen, H.G.M. (2023). Predicting Adolescents' Problematic Social Media Use From Profiles of Internet-Specific Parenting Practices and General Parenting Dimensions. Journal of Youth and Adolescence, 52(9), 1829-1843. https://doi.org/10.1007/s10964-023-01816-4

Geurts, S. M., Koning, I. M., Van den Eijnden, R. J. J. M., & Vossen, H. G. M. (2025). Parental internet-specific rules and the onset of adolescents' problematic social media use symptoms: A prospective study testing potential moderators. Journal of Medical Internet Research, 27, e64252.

Geurts, S. M., Vossen, H. G., Van den Eijnden, R. J., & Koning, I. M. (2024). Bidirectional Within-Family Effects of Restrictive Mediation Practices and Adolescents' Problematic Social Media Use. Journal of youth and adolescence, 53(8), 1928-1938. https://doi.org/10.1007/s10964-024-01990-z

Granic, I., Morita, H., & Scholten, H. (2020). Beyond screen time: Identity development in the digital age. Psychological Inquiry, 31(3), 195-223. https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1820214

Ha, A., Lee, Y. J., Lee, M., Shim, S. R., & Kim, Y. K. (2025). Digital Screen Time and Myopia: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis. JAMA Network Open, 8(2.) https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.60026

Huang, S., Lai, X., Li, Y., Wang, W., Zhao, X., Dai, X., ... & Wang, Y. (2023). Does parental media mediation make a difference for adolescents? Evidence from an empirical cohort study of parent-adolescent dyads. Heliyon, 9(4). https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14897

Kliksafe. (2025). Top 10 social media. Kliksafe. https://www.kliksafe.nl/blogs/mediaopvoeding/top-10-social-media/

Koning, I. M., & Vossen, H. G. (2023). Handreiking beleid digitale mediagebruik door jongeren. https://www.uu.nl/sites/default/files/Handreiking-digitale-media-jongeren-Koning-en-Vossen-072023.pdf

Leask, C. F., Sandlund, M., Skelton, D. A., Altenburg, T. M., Cardon, G., Chinapaw, M. J., ... & GrandStand, Safe Step and Teenage Girls on the Move Research Groups. (2019). Framework, principles and recommendations for utilising participatory methodologies in the co-creation

and evaluation of public health interventions. Research involvement and engagement, 5, 1-16. https://doi.org/10.1186/s40900-018-0136-9

Leijse, M., Koning, I.M., Van den Eijnden, R.J.J.M. (2023). The Influence of Parents and Peers on Adolescents' Problematic Social Media Use Revealed. Computers in Human Behavior, 143(2). https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107705

Li, Y. Y., Koning, I. M., Finkenauer, C., Boer, M., & van den Eijnden, R. J. (2024). The bidirectional relationships between fear of missing out, problematic social media use and adolescents' well-being: A random intercept cross-lagged panel model. Computers in Human Behavior, 154, 108160. https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108160

Liu, T., Cheng, Y., Luo, Y., Wang, Z., Pang, P. C. I., Xia, Y., & Lau, Y. (2024, November). The Impact of Social Media on Children's Mental Health: A Systematic Scoping Review. In Healthcare (Vol. 12, No. 23, p. 2391). MDPI. https://doi.org/10.3390/healthcare12232391

Media Minds Panel (2025). Media Minds Panel, 2025 (OSF Preprints). https://ideas.repec.org/p/osf/osfxxx/4bnqj_v1.html

Montag, C., Demetrovics, Z., Elhai, J. D., Grant, D., Koning, I., Rumpf, H. J., ... & Van den Eijnden, R. (2024). Problematic social media use in childhood and adolescence. Addictive behaviors, 153, 107980. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2024.107980

Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. International journal of environmental research and public health, 16(14), 2612. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6679162/

Nagata, J. M., Paul, A., Yen, F., Smith-Russack, Z., Shao, I. Y., Al-Shoaibi, A. A., ... & Baker, F. C. (2025). Associations between media parenting practices and early adolescent screen use. Pediatric Research, 97(1), 403-410. https://doi.org/10.1038/s41390-024-03243-y

Nagata, J. M., Smith, N., Alsamman, S., Lee, C. M., Dooley, E. E., Kiss, O., ... & Gabriel, K. P. (2023). Association of physical activity and screen time with body mass index among US adolescents. JAMA network open, 6(2), e2255466-e2255466. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.55466

Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. Clinical child and family psychology review, 21, 267-294. https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x

Nikken, P., Brons, H., Middag, E., & Berends, J. (2025). Gezond Mentaal Online: Onderzoek naar hoe kinderen, ouders en leerkrachten in de opvoeding en onderwijs omgaan met (sociale) media en de 1e smartphone, met tips voor handelingsperspectief voor ouders.

Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent development and growing divides in the digital age. Dialogues in clinical neuroscience, 22(2), 143-149. https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/codgers

Offlimits. (2025, mei 28). Position paper Offlimits: Rondetafelgesprek jongeren en sociale media. https://offlimits.nl/assets/downloadable_files/2025_position-paper-offlimits.pdf

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. Nature Human Behaviour, 6(3), 1-12.

Pons-Salvador, G., Zubieta-Méndez, X., & Frias-Navarro, D. (2022). Parents' digital competence in guiding and supervising young children's use of the Internet. European Journal of Communication, 37(4), 443-459. https://doi.org/10.1177/02673231211072669

Ren, W., & Zhu, X. (2022). Parental mediation and adolescents' internet use: the moderating role of parenting style. Journal of youth and adolescence, 51(8), 1483-1496. https://doi.org/10.1007/s10964-022-01600-w

Sala, A., Porcaro, L., & Gómez, E. (2024). Social media use and adolescents' mental health and well-being: an umbrella review. Computers in Human Behavior Reports, 14, 100404. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100404

Shen, X., & Xie, X. (2024). How parental phubbing decreases adolescent core self-evaluation through basic psychological need satisfaction: Evidence from longitudinal mediation analysis and longitudinal network analysis. Journal of Social and Personal Relationships, 41(10), 3031-3060. https://doi.org/10.1177/02654075241262536

Sumter, S. R., Baumgartner, S. E., & Wiradhany, W. (2025). Beyond screentime: a 7-day mobile tracking study among college students to disentangle smartphone screentime and content effects on sleep. Behaviour & Information Technology, 44(6), 1260-1276. https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2350663

Sun, X., Haydel, K. F., Matheson, D., Desai, M., & Robinson, T. N. (2023). Are mobile phone ownership and age of acquisition associated with child adjustment? A 5-year prospective study among low-income Latinx children. Child development, 94(1), 303-314. https://doi.org/10.1111/cdev.13851

Tang, S., Werner-Seidler, A., Torok, M., Mackinnon, A. J., & Christensen, H. (2021). The relationship between screen time and mental health in young people: A systematic review of longitudinal studies. Clinical psychology review, 86. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102021.

Toledo-Vargas, M., Chong, K. H., Maddren, C. I., Howard, S. J., Wakefield, B., & Okely, A. D. (2025). Parental technology use in a child's presence and health and development in the early years: a systematic review and meta-analysis. JAMA pediatrics. https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2025.0682

Üstündağ Alkan, R., Aslan, A., Turgut, Y. E., Kurşun, E. (2021). Factors Affecting Parental Mediation Strategies in Children's Technology Use: A Systematic Review. Journal of Computer and Education Research, 9(18), 702-723. https://doi.org/10.18009/jcer.925859

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. Current opinion in psychology, 44, 58-68. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Valkenburg, P. M., Pouwels, J. L., Beyens, I., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2021). Adolescents' social media experiences and their self-esteem: A person-specific susceptibility perspective. https://doi.org/10.1037/tmb0000037

Van der Wal, A., Beyens, I., Janssen, L. H., & Valkenburg, P. M. Social Media Use Leads to Negative Mental Health Outcomes for Most Adolescents. https://doi.org/10.31234/osf.io/qe9rn

Van den Eijnden, R., Geurts, S., Van der Rijst, V., Ter Bogt, T. & Koning, I.M. (2021). The impact of social media disorder symptoms and social media use on sleep, and the preventing role of parental rules. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(3), 1346. https://doi.org/10.3390/ijerph18031346

Van Den Eijnden, R., Koning, I., Doornwaard, S., Van Gurp, F., & Ter Bogt, T. (2018). The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents' psychological, social, and school functioning. Journal of Behavioral Addictions, 7(3), 697-706. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.65

Verduyn, P., Gugushvili, N., & Kross, E. (2021). The impact of social network sites on mental health: distinguishing active from passive use. World Psychiatry, 20(1), 133. https://doi.org/10.1002/wps.20820

Vossen, H. G., van den Eijnden, R. J., Visser, I., & Koning, I. M. (2024). Parenting and Problematic Social Media Use: A Systematic Review. Current Addiction Reports, 11(3), 511-527. https://doi.org/10.1007/s40429-024-00559-x

Wiklund, C. A., Ekblom, M. M., Wang, R., & Ekblom, Ö. (2025). Associations between physical activity and symptoms of mental health disorders in adolescence: Evidence from the longitudinal swedish twin register. Journal of Adolescent Health, 76(3), 370-378. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.10.017.

Yang, J., Zeng, X., & Wang, X. (2024). Associations among parental phubbing, self-esteem, and adolescents' proactive and reactive aggression: A three-year longitudinal study in China. Journal of youth and adolescence, 53(2), 343-359. https://doi.org/10.1007/s10964-023-01850-2

Zhang, J., Zhang, Q., Xiao, B., Cao, Y., Chen, Y., & Li, Y. (2025). Parental Technoference and Child Problematic Media Use: Meta-Analysis. Journal of Medical Internet Research, 27, e57636. https://doi.org/10.2196/57636

Projectstructuur

De projectgroep bestaat uit de volgende leden:

- Dr. Ina Koning (VU Amsterdam)
- Dr. Helen Vossen (Universiteit Utrecht)
- Drs. Hilde Brons (VU Amsterdam)
- Dr. Regina van den Eijnden (Universiteit Utrecht)

Adviescommissie bestaat uit afgevaardigden vanuit:

- NJI
- Netwerk Mediawijsheid
- Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn (Trimbos instituut)
- GGD GHOR Nederland
- Kindertelefoon
- Bureau Jeugd en Media
- Kennisnet
- UNICEF
- NICAM
- Kennisnet
- Nederlands Centrum Jeugdgezondheid
- AJN Jeugdartsen Nederland /netwerk Zicht op Buiten
- RIVM
- Offlimits
- Digital Child Rights

Wetenschapscommissie:

- Dr. Peter Nikken (Jeugd en Media Advies)
- Dr. Ine Beyens (UvA)
- Dr. Maartje van Stralen (VU Amsterdam)
- Prof. Esther van Rozendaal (EUR)
- Dr. Chiara de Jong (EUR)
- Dr. Wouter van den Bos (UvA)
- Dr. Marjolein Verhoeven (UU)

Opmaak door BURO.ONE Digital

Bijlage 1

Thema	Doel	Advies	Wist je datjes
1. Plezier & Vertrouwen	Een open en veilige relatie bevorderen waarin kinderen zich gehoord voelen.	**Toon interesse**: Vraag je kind zonder oordeel naar de online bezigheden en ervaringen, wat ze leuk vinden, en met wie ze contact hebben. **Wees betrokken**: Doe dingen samen met je kind, zowel met als zonder een scherm. **Geef ruimte**: Laat zien dat je vertrouwen hebt in hun keuzes, maar wees beschikbaar als steun.	…kinderen het heel leuk vinden als je interesse toont in wat ze online doen? … kinderen vaak niet met hun ouders te praten wanneer ze iets vervelends meemaken online, omdat ze bang zijn om straf te krijgen?
2. Veilig & Weerbaar	Kinderen leren kritisch, veilig en bewust om te gaan met digitale media.	**Bespreek online gedrag:** Wat we offline normaal vinden (vriendelijk zijn en elkaar respecteren) zou ook online vanzelfsprekend moeten zijn. **Stel samen privacy-instellingen van accounts in**: Als je profielen op privé staan, kunnen vreemden bijvoorbeeld geen contact meer met je opnemen. **Laat je kind toestemming vragen:** Totdat je kind begrijpt wat wel en niet veilig is, is het belangrijk dat je kind toestemming vraagt voor het downloaden van app's voor in-app aankopen. Zo voorkom je dat je kind ongewenste app's gebruikt of te veel geld uitgeeft aan in-app aankopen. **Stimuleer het stellen van kritische vragen**: Leer je kind kritisch nadenken over of iemand mogelijk een nepaccount gebruikt en wat echt en niet echt is in digitale media. **Bespreek concrete stappen als je kind online grensoverschrijdend gedrag ziet:** • **Stop:** Ga niet mee in negatief gedrag, zoals pesten, shamen of roddelen. • **Geef steun:** Laat het slachtoffer weten dat je er voor diegene bent, bijvoorbeeld door een berichtje te sturen of voor hen op te komen. • **Rapporteer:** Leer kinderen hoe ze online ongewenst gedrag kunnen melden, zoals via de platforminstellingen. • **Deel niet door:** Voorkom dat schadelijke beelden of berichten verder verspreid worden	… kinderen op TikTok elke 39 seconden schadelijke video's zien? …mensen zich online soms anders voordoen om in contact te komen met kinderen?

3. Balans & Inhoud	Een gezonde afwisseling creëren tussen schermgebruik en andere activiteiten.	**Stimuleer een balans tussen scherm- en schermvrije activiteiten:** stimuleer je kind om naast schermactiviteiten ook actief bezig te zijn met spel, beweging en andere schermvrije bezigheden. Specifiek advies is: gebruik van de 20-20-2 regel die adviseert om na 20 min schermtijd minstens 20 seconden in de verte te kijken en daarnaast 2 uur per dag buiten te zijn. **Maak samen afspraken over:** • Waar en wanneer schermgebruik mag. Het advies is geen schermen tijdens het eten en in de slaapkamer. • Hoeveel tijd je kind achter een scherm doorbrengt. Het advies voor schermtijd is: 0 – 2 jaar: geen scherm 2 – 4 jaar: maximaal 30 minuten per dag 4 – 8 jaar: maximaal 1 uur per dag 8 – 10 jaar: maximaal 1,5 uur per dag 10 – 12 jaar: maximaal 2 uur per dag 12 jaar en ouder: maximaal 3 uur per dag • Welke tv programma's, apps en games toegestaan zijn. Het advies is: Kies rustige, geweldvrije media Geen media met 'te snel afwisselende' Geen sociale media voor kinderen <13 jaar. **Volg leeftijdsadviezen voor films, programma's en games:** Kijkwijzer helpt je bij het kiezen van geschikte programma's en films, en voor games kun je terecht bij Gamewijzer. **Gebruik internet filters of "parental controls"** om te voorkomen dat uw kind via websites in aanraking komt met ongeschikte filmpjes of spelletjes.	… kinderen op jonge leeftijd de snelheid van veel media niet aankunnen? … wist je dat je officieel 13 jaar moet zijn om op sociale media te mogen? … kinderen makkelijker hun telefoon of I-pad wegleggen als je iets anders leuks voorstelt om (samen) te gaan doen?
4. Eigen gedrag & Voorbeeld	Kinderen leren door naar het gedrag van hun opvoeders te kijken en dit na te doen.	**Geef het goede voorbeeld:** Houd jezelf zoveel mogelijk aan de schermafspraken die jullie thuis gemaakt hebben. Beperk je eigen schermgebruik in het bijzijn van je kind. Communiceer zelf ook respectvol en bescherm je eigen privacy. **Laat je niet afleiden:** als je samen met je kind bezig bent, laat je dan niet afleiden door je telefoon. Zet je telefoon op stil en leg hem even weg – zo geef je echt aandacht aan je kind.	…kinderen naar jou kijken en je nadoen? …je kind zich afgewezen voelt als jij je tijdens jullie contact laat afleiden door berichten op je telefoon?