



SCROLLEN MET GEVOLGEN: JONGEREN EN HUN MENTALE WELZIJN

Positionstatement MIND US

De online wereld speelt een grote rol in het leven van jongeren. Gemiddeld brengen zij er 5,5 uur per dag door en een kwart zelfs meer dan 7 uur. Online delen ze lief en leed, zoeken ontspanning en inspiratie en onderhouden ze contact met anderen. Korte video's en reels voelen vaak als een prettige ontsnapping aan dagelijkse stress.

Tegelijkertijd horen we steeds vaker een ander verhaal. Veel jongeren geven aan dat ze eigenlijk te veel tijd online doorbrengen, waardoor andere dingen in de knel komen, zoals slaap, sporten, schoolwerk of fysiek afspreken met vrienden. Ook ervaren ze druk vanuit de online leefwereld: de verwachting om altijd bereikbaar te zijn, snel te reageren en overal aan mee te doen.

Daarnaast vergelijken jongeren zich voortdurend met anderen en voelen ze prestatiedruk door het 'perfecte plaatje' dat online wordt getoond. Ze komen bovendien regelmatig in aanraking met zorgelijke content, zoals nepnieuws, heftige nieuwsberichten over oorlogen of klimaatproblemen, haatreacties, radicale of gewelddadige content en berichten over vapes, drugs of andere middelen.

**"DE GRENZEN ONLINE VERVAGEN SNEL. MENSEN SPREKEN ZICH SNEL HEEL HEFTIG
UIT."**

MINDUs jongere

Deze constante stroom van informatie en beelden bereikt jongeren niet alleen via sociale media, maar ook via gameplatforms zoals Roblox.

**MIND US PLEIT DAAROM VOOR MEER MAATREGELEN OM
JONGEREN TE BESCHERMEN TEGEN DE NEGATIEVE IMPACT
VAN DE ONLINE WERELD.**

EEN COMPLEXE RELATIE MET MENTALE GEZONDHEID

Onderzoek laat zien dat de relatie tussen socialemediagebruik en mentaal welzijn complex is. Het gaat niet alleen om de vraag óf jongeren online zijn, maar vooral hoe, hoe lang en in welke context. Het World Happiness Report 2026 van de VN laat zien dat het welzijn van jongeren in West-Europa daalt, mede in relatie tot socialemediagebruik, terwijl dit patroon in Latijns-Amerika ontbreekt bij vergelijkbare schermtijd. Dit suggereert dat de impact van sociale media niet op zichzelf staat, maar samenhangt met factoren als cultuur, prestatiedruk, onderwijs en sociale cohesie.

Wat we in Nederland wel zien, is dat sociale media gevoelens kunnen versterken. Positieve content kan inspireren en motiveren. Tegelijk kan de balans ook doorslaan: sportcontent kan bijvoorbeeld activeren, maar ook onzekerheid over het eigen lichaam vergroten.

Ook bij jongeren die zich somber voelen kan dit versterkend werken: zij scrollen vaak meer, krijgen relatief vaker negatieve content te zien en blijven daar langer in hangen. Dit kan een neerwaartse spiraal versterken.

"IK HEB ZELF EEN TIJD GEHAD WAARIN IK HEEL DEPRESSIEF WAS EN DAN ZAG IK ALLEEN MAAR DEPRESSIEVE FILMPJES. EN DAAR GING IK DAN HELEMAAL IN OP, DUS DAT MAAKTE ME DAN ZEKER WEL SOMBERDER."

MINDUs jongere

Kwetsbaarheid offline gaat vaak samen met kwetsbaarheid online, versterkt door algoritmes die inspelen op emoties, aandacht en betrokkenheid.

Hoewel wetenschappelijk bewijs over causale verbanden nog in ontwikkeling is, wijzen signalen uit onderzoek, praktijk en de ervaringen van jongeren in dezelfde richting: de huidige online omgeving draagt voor een groeiende groep jongeren bij aan stress en mentale overbelasting.

NIETS DOEN IS DAAROM GEEN OPTIE.

BEGELEIDEN, BESCHERMEN EN BEPERKEN

Het is belangrijk jongeren bewust te maken van de risico's van de online wereld. Weerbaarheid, digitale vaardigheden en mediawijsheid zijn essentieel, bijvoorbeeld om betrouwbare informatie van misinformatie te onderscheiden en bewust om te gaan met privacy en veiligheid.

Maar bewustwording alleen is niet genoeg. Als samenleving zijn we het aan jongeren verplicht hen beter te beschermen en grenzen te stellen. Verslavend platformontwerp, het gevoel altijd 'aan' te moeten staan, online bedreigingen en de constante confrontatie met het perfecte plaatje vergroten de druk. Steeds meer jongeren geven aan dat zij hierin beter beschermd willen worden.

Daarom pleit MIND Us voor een aanpak waarin:

**MEER BEWUST ZIJN EN
OPENHEID ONTSTAAT
OVER DE SCHADELIJKE
KANTEN VAN DE
ONLINE WERELD**

**JONGEREN EN HUN
OMGEVING BETER
WORDEN
VOORGELICHT EN
ONDERSTEUND**

**JONGEREN BETER
WORDEN BESCHERMD
TEGEN SCHADELIJKE
INVLOEDEN**

Een minimale leeftijd voor sociale mediaplatforms kan onderdeel zijn van de oplossing, maar is geen op zichzelf staande maatregel. De impact van sociale media wordt bepaald door meerdere factoren, zoals verslavend ontwerp, algoritmes, sociale druk, schadelijke content en de tijd die ten koste gaat van andere activiteiten.

De jongeren van MIND Us pleiten daarbij voor een geleidelijke opbouw per leeftijd: niet op één moment onbeperkte toegang tot sociale media, maar stap voor stap, met duidelijke schermtijdgrenzen en passende bescherming per leeftijdsfase.

“ALS IK KIJK NAAR MIJN OUDERS DIE PROBEERDEN WEL OM HET EEN BEETJE BINNEN DE PERKEN TE HOUDEN EN WE MOCHTEN BIJVOORBEELD GEEN MOBIEL MEE NAAR BOVEN, MAAR TEGELIJKERTIJD HADDEN ZE OOK GEEN IDEE WAAR IK NOU NAAR KEEK.”

MINDUs jongere

Effectief beleid vraagt daarom om een samenhangend pakket aan maatregelen: leeftijdsgrenzen via wet- en regelgeving, verantwoordelijkheid van platforms voor gezonder ontwerp, versterking van mediawijsheid voor jongeren en ouders, ondersteuning van jongeren en hun omgeving, en strengere maatregelen tegen schadelijke en criminele content.

Sociale mediabedrijven en overheden mogen niet denken dat hun taak voorbij is na het invoeren en handhaven van een leeftijdsgrens. Dat is slechts een eerste stap. Zij blijven verantwoordelijk voor een veilige en gezonde online omgeving waarin jongeren worden beschermd tegen schadelijke content, verslavende algoritmes en sociale druk.

VANDAAG BEGINNEN – SAMEN MET JONGEREN

Ook als invoering of handhaving van leeftijdsgrenzen niet direct mogelijk is, kunnen we vandaag al investeren in gezonder schermgebruik. Met duidelijke richtlijnen en ondersteuning voor ouders en professionals.

De verantwoordelijkheid voor een gezonde online leefwereld moet daarbij breed worden gedragen. Sociale mediaplatforms, overheden, scholen en maatschappelijke organisaties hebben hierin allemaal een rol. Bestaande wet- en regelgeving moet beter worden gehandhaafd en het moet de norm worden dat jongeren online goed worden beschermd. We kunnen niet wachten tot alle onzekerheden zijn weggenomen of alle effecten volledig zijn onderzocht, terwijl jongeren nú de gevolgen ervaren. Daarom is het essentieel te luisteren naar jongeren en hun ervaringen serieus te nemen. Zij zijn immers degene over wie dit gaat en alleen zij kunnen aangeven wat ze hierin nodig hebben.