

Visietekst

Kinderen en jongeren op sociale media: hoe kunnen we hen begeleiden en beschermen?

Vanuit een bezorgdheid over het welzijn van kinderen en jongeren rijst steeds meer de vraag of het nodig is om een minimumleeftijd van 16 jaar voor sociale media in te voeren in Vlaanderen of België. Als Vlaams Kenniscentrum Digitale en Mediawijsheid krijgt Mediawijs daar heel wat vragen over. Het antwoord op die vragen is jammer genoeg niet eenvoudig. Gebaseerd op wat onderzoek ons leert, is het vooral genuanceerd. Bovendien is het ook belangrijk om rekening te houden met hoe de verschillende stakeholders hier naar kijken, niet in het minst met de mening van jongeren, want het gaat ook over hun kinderrechten in de digitale omgeving.

Samenvattend ziet Mediawijs het samen met de netwerkpartners als volgt.

- **Mediawijs en de netwerkpartners delen heel veel van de bezorgdheden die leven.**
- **Onderzoek toont zowel positieve als negatieve effecten van sociale media aan voor jongeren.** Sociale media hebben zeker invloed, maar onderzoek toont niet aan dat de meerderheid van de jongeren schade ondervinden van sociale media. Zowel de schadelijke, als de positieve effecten die wel aangetoond zijn, passen vaak in specifieke omstandigheden of bij een specifieke groep jongeren. Meestal gaat het dan om een versterkend effect, in plaats van een oorzaak en is het effect van sociale media een klein deel van de hele puzzel. Voor een groep jongeren kunnen die effecten toch ernstig zijn, zeker op korte termijn, en moeten er maatregelen genomen worden om die aan te pakken. Het is ook nodig om te blijven inzetten op onderzoek om ook andere en lange termijn effecten verder na te gaan.
- **Een leeftijdsgrens op 16 jaar is een verstrekkende maatregel**, die enerzijds de problemen niet specifiek genoeg aanpakt, en anderzijds in de praktijk moeilijk te realiseren en te handhaven is.
- **Tegelijkertijd zijn sociale media niet gemaakt op maat van kinderen en jongeren.** De betrokken bedrijven vertrekken van een model van winstmaximalisatie, waarbij ze veel te weinig effectieve

maatregelen nemen ten opzichte van de risico's voor de gebruikers, zowel voor kinderen en jongeren, als voor volwassenen.

- **Overheidsmaatregelen zijn wel degelijk noodzakelijk**, zowel om de betrokken bedrijven te dwingen om meer verantwoordelijkheid te nemen, als om kinderen, jongeren en hun opvoeders beter te ondersteunen.

Wat zijn de zorgen?

De vraag vertrekt vanuit heel wat bezorgdheden die onder andere leven bij ouders over de invloed die sociale media kunnen hebben op het welzijn van kinderen en jongeren.

- **Schadelijke inhoud**
Zien ze geen inhoud die niet op hun maat zijn of die een negatieve invloed kunnen hebben zoals tips voor of voorbeelden van anorexia of zelfdoding, extreme seksuele beelden of geweld, discriminerende inhoud over vrouwen of mensen met specifieke achtergrond, desinformatie ... en spelen hun data en algoritmes dat in de kaart?
- **Mentaal welzijn**
Zullen ze zich onzeker of eenzaam voelen door wat ze zien op sociale media (schoonheidsidealen, perfecte plaatjes, anderen die “leukere” dingen doen ...). Of ontwikkelen ze een laag zelfbeeld of een negatief lichaamsbeeld?
- **Online pesten, phishing, grensoverschrijdende sexting, grooming ...**
Komen ze online niet op een gevaarlijke manier met anderen in aanraking en moeten we hen hier niet beter tegen beschermen? Zetten ze niet te veel gegevens en beelden van zichzelf en hun omgeving online?
- **Verslavend design / digitale balans**
Zullen ze kunnen weerstaan aan de technieken die sociale media platformen gebruiken om mensen zo lang mogelijk op hun platform te houden, werkt dat niet verslavend, zullen ze niet te weinig slapen, te weinig bewegen en te weinig offline contacten en activiteiten ontwikkelen?
- **Focus en aandacht**
Zorgen die korte filmpjes, spelletjes, meldingen ... niet voor een voortdurend aandachtsverlies, een voortdurende stress en een hersenontwikkeling met onvoldoende concentratie, focus en leervermogen?

De digitale wereld wordt steeds complexer, waardoor je steeds meer gevorderde competenties nodig hebt. Dat zal in de toekomst - zeker ook met de verdere ontwikkelingen van GenAI - nog meer nodig zijn. Het is dan volkomen begrijpelijk dat we bezorgd zijn over het welzijn van onze kinderen en jongeren, en dat er gezocht wordt naar maatregelen om de digitale wereld voor hen een betere plek te maken.

Het vastleggen van een minimumleeftijd voor sociale media op 16 jaar klinkt dan aantrekkelijk, maar is dat wel aangewezen en effectief? En zijn al die zorgen wel terecht? Toont onderzoek wel effectief al die schadelijke effecten? En lost een minimumleeftijd alle problemen op?

Hoe zit dat dan juist?

- **Er zijn heel wat voordelen verbonden aan het gebruik van sociale media voor jongeren.** Voor heel veel jongeren bieden sociale media de mogelijkheid om hun eigen identiteit verder te ontwikkelen, sociale contacten te onderhouden, informatie te vinden ... Jongeren in een kwetsbare situatie vinden vaak steun en lotgenoten online. Volwassenen zien online en offline leven vaak (nog) als iets gescheiden of iets dat je kunt scheiden. Voor jongeren lopen die in elkaar over. Waar voor de meerderheid van de jongeren sociale media een handig element zijn in hun dagelijkse leven, zien we voor specifieke groepen en specifieke situaties – zeker op korte termijn – duidelijke positieve effecten ten opzichte van het niet gebruiken van sociale media. Sociale media gebruiken kan dan ook gezien worden als een “provisie” of voorziening op basis van hun kinderrechten.
- **Tegelijkertijd zijn er best wel wat mogelijke risico's verbonden aan sociale media.** Blootstelling aan risico's is echter niet hetzelfde als schade ondervinden. Het is ook niet omdat je je in het verkeer begeeft, dat je automatisch een ongeluk hebt. Bij een aantal van die risico's (zoals een negatief lichaamsbeeld ontwikkelen) werden negatieve effecten ook effectief aangetoond. Sociale media kunnen – samen met heel wat andere factoren – ook een negatief effect hebben op je mentale en fysieke gezondheid. De aangetoonde effecten gelden niet zomaar voor ‘alle jongeren’ of voor alle vormen van sociale media gebruik. Ze komen meestal voor bij een procentueel kleinere groep, in specifieke contexten, met specifieke persoonlijkheidskenmerken en specifieke manieren van sociale media gebruiken. Meestal gaat het om een verband of een versterkend effect, zelden om een oorzakelijk verband. Maar ook al is de groep die een negatief effect ervaart een minderheid, ook die groep heeft recht op “protectie” op basis van hun kinderrechten. (*Voor een recent vakoverschrijdend wetenschappelijk overzicht van de effecten van sociale media op het fysieke en mentale welzijn van kinderen en jongeren, zie o.a. Manolios et al. (2025), JRC Publications Repository, Minors' health and social media: an interdisciplinary scientific perspective.*)
- **Problemen zijn specifiek, maatregelen moeten dat ook zijn.** Kinderrechten zijn niet zomaar inwisselbaar. Provisie en protectie moeten in balans zijn en hand in hand gaan met participatie. Om goede maatregelen te treffen is het belangrijk om te kijken naar wat jongeren online doen. Welke sociale media gebruiken jongeren en wat doen ze op die sociale media? Daarnaast moeten we ook rekening houden met verschillen op vlak van persoonlijkheidskenmerken en kwetsbare contexten, om te weten welke jongeren effectief schade ondervinden van sociale media gebruik. Op die manier kun je daar gepaste ondersteuning en maatregelen voor voorzien.

Leeftijdsadequate maatregelen vormen een belangrijke pijler van een kinderrechtenaanpak, net als rekening houden met doelgroepen in kwetsbare situaties en met hun mentale ontwikkeling, ook wanneer die anders verloopt dan je op basis van leeftijd zou denken. Sociale media zijn niet gemaakt op maat van kinderen en jongeren. De betrokken bedrijven vertrekken van een model van winstmaximalisatie. Daarbij nemen ze veel te weinig effectieve maatregelen ten opzichte van de risico's voor de gebruikers, zowel voor kinderen en jongeren, als voor volwassenen en moeten ze gedwongen worden hier meer verantwoordelijkheid in te nemen en 'safety by design' te voorzien. Bovendien is het belangrijk dat jongeren zelf verantwoord leren omgaan met sociale media, zodat ze ook online hun autonomie kunnen versterken.

Is een verbod op sociale media tot 16 jaar een aangewezen maatregel?

- **Een verbod op sociale media tot 16 jaar is een heel radicale maatregel.** Zo'n maatregel houdt onvoldoende rekening met de onderlinge verschillen binnen de groep 'jongeren' en de verschillende activiteiten die onder sociale-mediagebruik vallen. Leeftijdsadequaet rekening houden met de kinderrechten zou eerder willen zeggen dat je bekijkt hoe je mediagebruik stapsgewijs toelaat en hoe je hierbij de nodige begeleiding voorziet.
- **Er ontbreekt op dit ogenblik een duidelijk ontwikkelingspsychologisch kader.** Zo'n kader kan duidelijk aangeven wat aangewezen maatregelen zijn op welke leeftijd om kinderen en jongeren leeftijdsadequaet te ondersteunen in hun digitaal mediagebruik. Zowel tussen onderzoekers, tussen beleidsdomeinen, als internationaal tussen landen en regio's zijn dergelijke kaders nog volop in ontwikkeling en zijn de verschillen groot. Wat aangewezen is voor 16 jaar of ervoor of erna kan momenteel onvoldoende onderbouwd worden zonder zo'n kader op Vlaams niveau. Ook voor andere leeftijden is een duidelijker kader nodig.
- **Je gooit meteen alle voordelen weg met het badwater.** Een verbod verhindert de voordelen die kinderen en jongeren kunnen ervaren zoals connectie, informatie, hulp, identiteitsontwikkeling ... Bovendien kan het zeker jongeren in een kwetsbare situatie kansen ontnemen die de digitale wereld hen biedt. Het is eerder aangewezen om de functies, inhoud en manieren van contact op sociale media platformen die schadelijk kunnen zijn voor kinderen en jongeren aan te pakken zoals het verslavend design, meldingen, schadelijke inhoud, algoritmische tunnels, gebrek aan interpersoonlijke en data-privacy, gebrek aan remediëring bij problemen ...
- **Een aantal risico's lijken groter voor jongeren in specifieke kwetsbare situaties en dat vraagt om extra bescherming en ondersteuning.** Sommige jongeren hebben specifieke kwetsbaarheden ofwel door hun persoonlijkheidskenmerken of door de sociaal-economische situatie waarin ze opgroeien. Daarom is het aangewezen om ook sterker in te zetten op extra ondersteuning van deze jongeren, zowel met begeleidende als beschermende maatregelen.

Een verbod op sociale media tot 16 jaar is een radicale maatregel, die minder aangewezen is en onvoldoende oplossingen biedt voor de uitdagingen die er zijn.

Is een verbod op sociale media tot 16 jaar een effectieve maatregel?

- **Strikt genomen is er op dit moment geen wettelijke leeftijdsgrens voor sociale media in België.** Er zijn wel wettelijke regels voor platformen over vanaf welke leeftijd persoonsgegevens kunnen verzameld worden, al dan niet met toestemming van de ouders. Techbedrijven vertalen deze privacyregels door de minimumleeftijd van 13 jaar op te nemen in hun gebruiksvoorwaarden die gebruikers verplicht moeten goedkeuren wanneer ze een account aanmaken. Die zijn strikt genomen wel bindend maar worden in de praktijk vaak niet opgevolgd.
- **Er is veel onduidelijkheid over hoe de leeftijdscontrole moet gebeuren.** Platformen moeten er zelf voor zorgen dat jongeren onder een bepaalde leeftijd geen toegang hebben. Er is nood aan een sluitende manier om dat te doen, die ook de privacy van de gebruikers respecteert. Techbedrijven ondernemen momenteel weinig actie om hier zelf een sluitend systeem voor te voorzien. Privacy-experten zijn dan weer bezorgd om de bijkomende data (zoals een foto van een identiteitskaart) waar bedrijven toegang toe zouden kunnen krijgen en vragen om externe controlesystemen.
- **Een verbod leidt vaak tot het omzeilen van de regels.** Op dit ogenblik bepalen de platformen met hun gebruiksvoorwaarden dat kinderen jonger dan 13 jaar niet op hun platform mogen. In beperkte mate nemen ze ook maatregelen om leeftijden te controleren. De meeste daarvan worden met gemak omzeild door kinderen en jongeren, in veel gevallen zijn hun ouders daarvan op de hoogte. Vaak is dat omdat zowel kinderen als ouders de voordelen van bepaalde vormen van contact of toegang tot content op sociale media hoger inschatten en de specifieke regels arbitrair vinden of omdat ze sociale druk ervaren van binnen of buiten het gezin om hierin mee te stappen. De effectiviteit van een verbod hangt dus ook samen met het maatschappelijke draagvlak dat hiervoor is bij zowel ouders als jongeren.
- **Het is niet duidelijk hoe een mogelijk verbod gehandhaafd kan worden.** Als er een verbod komt is een belangrijke vraag hoe zo'n verbod dan zal gehandhaafd worden. Zullen de techbedrijven boetes krijgen bij overtredingen? Zullen jongeren en hun ouders gesanctioneerd worden? Zal de overheid zelf uitzoeken welke jongeren op sociale media zitten? Zal er een mogelijkheid tot melding of klacht zijn? En wat als er een incident ontstaat met een jongere die te vroeg op sociale media zit? Hoe zal de overheid daarmee omgaan? Of zou de Belgische of Vlaamse overheid ervoor kiezen om eerder de jongeren te reguleren in plaats van de platformen?
- **Een verbod doet ook de vraag rijzen welke platformen je juist wil verbieden.** Een verbod op 'sociale media' klinkt op het eerste zicht eenvoudig, maar er rijzen al snel extra vragen: gaat het

enkel over sociale media waar beelden gedeeld worden (zoals TikTok, Instagram, YouTube ...) Of gaat het ook om sociale media die focussen op direct contact (zoals Whatsapp, Signal ...)? Kijken we naar de hoofdfocus van een platform? Of volstaat de functionaliteit? (Want je kan een foto ook WhatsAppen). En wat met de (sociale) media waar je niet meteen aan denkt? Roblox, Discord, Google Meet, Teams, Zoom, Fortnite ... Hoe vermijd je dat het niet gewoon een verhuus wordt, zoals in de Verenigde Staten even gebeurde van TikTok naar RedNote bij het verbod op TikTok? En wat met nieuwe en kleine platformen en toepassingen?

- **Een verbod tot 16 jaar kan wel een symbolische, sensibiliserende werking hebben.** Als effectieve maatregel zijn er heel wat vragen te stellen bij een sociale-mediaverbod tot 16 jaar. Als symbolische maatregel kan het wel een sensibiliserende werking hebben. De vraag rest dan echter of je daar een wet voor nodig hebt of die sensibilisering ook op andere manieren kunt bereiken.

Voorstanders van een verbod op sociale media onder de 16 jaar zien een voorbeeld in de plannen van Australië om een leeftijdsrestrictie in te voeren (*Social Media Age Restrictions* / *eSafety Commissioner*, n.d.). Die wetgeving werd gestemd in 2024, maar wordt pas vanaf december 2025 van kracht. Ondertussen wordt nog volop gewerkt aan de concrete uitvoering van die wet waaronder een lijst van sociale media waarop deze wetgeving van toepassing zal zijn, de manier waarop de leeftijdsverificatie zal gebeuren alsook hoe zo'n verbod gehandhaafd zal worden. Het in de praktijk omzetten van deze maatregel blijkt daar moeilijker dan verwacht, terwijl het gaat om een groot land met een minder complexe internationale wetgevende context zoals in de EU.

- **Een verbod kan daarnaast een aantal averechtse en onbedoelde effecten in de hand werken.**
 - Een verbod zonder een sluitende manier van leeftijdscontrole creëert de **illusie** dat geen enkele jongere nog actief is op sociale media, en dat dus **alle risico's weggenomen** zijn. Met andere woorden: dat zorgt voor een vals gevoel van veiligheid. Meer zelfs, het zorgt ervoor dat voor de jongeren die toch toegang zouden hebben tot sociale media, dat potentieel meer in het geheim zouden doen. Daardoor zullen ze in het geval van problemen ook minder snel hulp van volwassenen durven inroepen.
 - Een verbod tot 16 jaar geeft de platformen een **vrijgeleide** om minder in te zetten op een veilige en verantwoorde online omgeving voor alle gebruikers, inclusief voor -16-jarigen die zich er toch nog op zouden begeven.
 - Dergelijke beperkingen geven sommige scholen en opvoeders het **gevoel dat werken aan mediawijsheid over sociale media niet langer nodig is**. Dat vergroot de kans dat jongeren weinig voorbereid de digitale wereld intrekken. Nochtans wijst onderzoek uit dat

een hogere mediawijsheid van zowel begeleiders als jongeren zelf een beschermende factor is tegen negatieve effecten van sociale media.

- Een verbod kan ervoor zorgen dat **jongeren in een kwetsbare situatie meer afgesneden** worden **van zowel informatie als contact** met anderen en hulpverlening.
- Een verbod neemt de **autonomie** - en daarmee ook de **intrinsieke motivatie** - van jongeren om bewust om te gaan met sociale media **weg**. Wanneer maatregelen op een controlerende manier afgedwongen worden, heeft dit impact op de intrinsieke motivatie en de gepercipieerde zinvolheid van jongeren. Dit kan een tegenovergesteld effect hebben: de verleiding om achterpoortjes te zoeken (VPN's, andere platformen ...) wordt groter of ze gaan nog meer belang hechten aan die sociale media platformen (cfr. reactantietheorie).
- **Jongeren nemen nog veel meer aan van een opvoeder tussen de 10 en 15 jaar.** Vanaf de leeftijd van ongeveer 16 jaar is dit veel minder het geval. Inzetten op actieve begeleiding en samen ontdekken voor die 16 jaar werkt dus effectiever dan een verbod: je geeft jongeren autonomie om zelf hun gedrag te sturen en kan hen nog heel wat handvatten meegeven en begeleiden.
- **Is dit een bevoegdheid voor het Europese niveau?** Ten slotte is er nog een bevoegdheidsvraag. In hoeverre kan België of Vlaanderen hier alleen actie in nemen of is dit voorbehouden aan een Europees niveau? En zouden maatregelen op Europees niveau niet effectiever zijn dan Belgische? De DSA, de Digitaldienstverordening, voorziet verplichtingen die platformen zouden moeten naleven, die gericht zijn op het verminderen van de risico's die hierboven vermeld worden. Druk uitoefenen op Europees niveau om die verplichtingen streng te handhaven is cruciaal. Aanvullend kunnen ook de evaluatie van de AVMSD en een mogelijke Code of Conduct on age appropriate design of de richtsnoeren (o.a. over artikel 28 DSA) en de toekomstige Digital Fairness Act een rol spelen.

Een verbod op sociale media tot 16 jaar is een niet-effectieve maatregel. De maatregelen die nodig zijn om ze minimaal effectief te maken zijn ingrijpend en vragen heel wat investeringen qua voorbereiding, uitwerking, technische ontwikkeling, handhaving en bewustmaking. Het is wellicht belangrijker om te kijken hoe de bezorgdheden achter de voorgestelde maatregel op een effectievere manier aangepakt kunnen worden. De vraag kan gesteld worden of de middelen niet beter meteen aan begeleiding en bewustmaking kunnen worden besteed, samen met meer en betere Europese regelgeving en handhaving (AVMSD, Code of Conduct of richtsnoeren DSA, Digital Fairness Act ...) voor de platformen. Bovendien zouden in zo'n oefening best meteen ook games en AI-chatbots en andere AI-interfaces meegenomen worden.

Wat kunnen we nog doen? Vier take-aways

1. **De begeleiding primeert: blijf inzetten op mediawijsheid van kinderen en jongeren, en versterk en ondersteun professionele en vrijwillige intermediären (hulpverleners, leerkrachten, jeugd(welzijns)werkers ...) en ouders bij hun rol in de mediaopvoeding.**

Uit onderzoek weten we het volgende.

- Het is belangrijk om niet enkel in te zetten op **cognitieve vaardigheden** (zoals weten welke risico's er zijn), maar ook op **emotieregulatie** (zoals herkennen hoe ze zich voelen bij bepaalde inhoud en gepaste copingstrategieën hebben om hierop te reageren). (Zie o.a. Schreurs, L., & Vandenbosch, L. (2022). *Adolescents' Social Media Literacy: A Theoretical and Empirical Analysis of its Development and Empowering Role in Social Media Positivity Bias Effects*.)
- Wie op **school** les krijgt over mediawijze thema's, heeft betere vaardigheden (Apenstaartjaren 2024).
- **Ouders en andere opvoedfiguren spelen een cruciale rol** in het voorkomen en/of bufferen van negatieve media-effecten. Werken aan een goede band tussen ouder en kind, zorgen voor voldoende dialoog en een open klimaat tussen ouder en kind is dus erg belangrijk.
- 12% van de leerlingen in het secundair onderwijs heeft het **gevoel nergens naartoe te kunnen** in geval van een probleem met bv. sexting of online pesten. Het is dus erg belangrijk om in te zetten op veilig klimaat, zodat jongeren het gevoel hebben dat ze een aanspreekpunt hebben waar ze terecht kunnen in geval van vragen of problemen. (Apenstaartjaren 2024)

Daarom raden we volgende acties aan.

- Richt een **expertencommissie** op die op basis van wetenschappelijke inzichten en praktijkexpertise een **Vlaams leeftijdsgericht advies** kan ontwikkelen, zowel **voor ouders** en andere opvoeders, als voor het **beleid**.
- **Jongeren** kunnen pas ten volle genieten van alle voordelen die de digitale wereld hen te bieden heeft, als ze **weerbaar** zijn tegen de risico's en **weten waar ze terecht kunnen** in geval van vragen of problemen. Zorg dat jongeren de juiste **hulplijnen** kennen en durven gebruiken, onder andere de hulp- en hotline voor online misbruik van Child Focus en Awel. Zorg voor voldoende **afstemming en training voor de hulplijnen** over de digitale leefwereld van kinderen en jongeren en investeer in hun mogelijkheden om **in de digitale leefwereld (chat)hulpverlening aan te bieden**.
- Beleid op school kan niet enkel afhangen van een smartphoneverbod, maar moet gepaard gaan met een straf preventief en mediawijsheidbeleid. Zet in op **onderwijs** door

- i. hier **expliciete ruimte** voor te voorzien in onderwijs (het woord mediawijsheid en veel van de bijhorende inhoud vielen weg bij het schrappen van de eindtermen tot **minimumdoelen** voor het secundair onderwijs, bij het lager onderwijs staat het er ‘nog’ niet in), bijvoorbeeld bij de leerondersteunende vaardigheden,
 - ii. opnieuw **vorming voor leerkrachten** te voorzien, bv. via Mediacoach,
 - iii. ook **begeleiding voor scholen** op te starten door experts,
 - iv. mediawijsheid op te nemen in het **beroepsprofiel van de leerkracht** en zo ook in de **lerarenopleiding**,
 - v. **extra aandacht** te voorzien voor training voor **zorgleerkrachten, OKAN leerkrachten en internaatpersoneel**.
- o Zet in op het **positief en creatief gebruik van digitale technologie en media** door kinderen en jongeren door te investeren in
 - i. **Jeugdwerk** dat inzet op digitale en mediaproductie,
 - ii. **Cultuureducatie** met digitale technologie en media,
 - iii. **STEM**-educatie met digitale technologie en media.
- o Zet in op **jongeren met specifieke kwetsbaarheden** (zowel wat betreft persoonlijkheidskenmerken als de sociaal-economische situatie waarin ze opgroeien) door
 - i. dit thema verder te **stimuleren** in de **jeugdhulpverlening** en de **zorg voor mensen met een beperking**, onder andere door ‘het werken aan digitaal welzijn en mediawijsheid’ op te nemen als een **kwaliteitsvereiste** voor aanbieders van zorg en welzijnsondersteuning, en de rol van Opgroeien en VAPH hierin te versterken,
 - ii. voldoende **training** te voorzien voor die **professionals** en dit te integreren in de **opleidingen sociaal werk, (ortho)pedagogie, (toegepaste) psychologie ...**
 - iii. voldoende te **investeren** in **capaciteit bij de jeugdhulp, Overkop, Tejo, JAC, het jeugdwelzijnswerk ...**
 - iv. **specifieke adviezen en ondersteunend materiaal** te ontwikkelen **voor deze jongeren en hun begeleiders**, zodat er begeleiding op maat van hun specifieke kwetsbaarheden en daarbij horende noden voorzien kan worden.
 - v. initiatieven zoals de **reBootkampen van CAD Limburg** en partners **structureel te ondersteunen** en verder te **experimenteren** met dergelijke methodes ook voor sociale media en daarop door te ontwikkelen.
 - vi. **Federaal co-financiering** te voorzien voor de rol van **Child Focus** als **coördinator** van het Belgisch Safer Internet Centre en de **helpline en hotline** voor online misbruik.

- Zet in op **meer informatie en ondersteuning op maat voor ouders, opvoeders en begeleiders** door
 - i. hier meer **middelen** voor te voorzien bij **Opgroeien, Mediawijs en andere actoren**,
 - ii. die actoren **samen duidelijke richtsnoeren voor ouders** te laten opstellen en hier **campagne** over te voeren,
 - iii. **opvoedingsondersteuners, kinderverzorgers en (medische) zorgprofessionals op te leiden** over dergelijke thema's
- Verken de mogelijkheid van **Vlaamse publieke technische innovaties** om leeftijdsverificatie en parental controls beter (bv. 1 systeem voor alle toestellen en toepassingen), toegankelijker (zonder abonnement) en ethisch verantwoord (b.v. qua privacy) te maken voor de Vlaamse internetgebruikers, b.v. via Athumi, Digitaal Vlaanderen, Solid ...

2. Zet in op de handhaving van huidige regels en stel meer specifieke eisen aan platformen.

Sociale media platformen moeten meer hun verantwoordelijkheid opnemen om een veilige omgeving aan te bieden, waar kinderen en jongeren vooral de voordelen van sociale media gebruik kunnen ervaren en zo goed mogelijk beschermd worden tegen de risico's. Veel van die maatregelen zouden ook volwassenen ten goede komen. Maatregelen voor de platformen worden best zoveel mogelijk overkoepelend op Europees niveau genomen, zodat ze beter af te dwingen en te implementeren zijn. We **roepen de Vlaamse en de federale regering** dan ook **op** om samen met de andere lidstaten die hier werk van willen maken, werk te maken van **Europees afgestemde regelgeving die platformen dwingt om echt werk te maken van het welzijn van kinderen en jongeren én de effectieve handhaving ervan**, met speciale aandacht voor een mogelijke nieuwe Code of Conduct on age appropriate design of de richtsnoeren (o.a. over artikel 28) **binnen de Digital Services Act (DSA), de Digital Fairness Act (DFA) en de evaluatie van de Audiovisual Media Services Directive (AVMSD)**.

Andere mogelijke **maatregelen** zijn de volgende.

- Zorgen voor **content op maat van kinderen en jongeren**. Dit kan via zowel content **moderatie**, aanpassingen aan **algoritmes** als het **illegaal** maken van **specifieke schadelijke content** (cfr. de Online Safety Act in het Verenigd Koninkrijk) zoals bedreigingen, boodschappen over automutilatie en het misbruik van intieme beelden opnamen als illegale content ...
- Verwijderen van **verslavend design en dark patterns**,
- **Transparantie** over commerciële doeleinden
- Het instellen van **default settings** voor verschillende features

- **Labels** over de kindvriendelijkheid van platformen. De voorkeur gaat hierbij uit naar een (co-)regulering door de overheid i.p.v. zelfregulering. Ook de ontwikkeling van **kindvriendelijke apps** behoort hier tot de mogelijkheden.
 - **Testings en verantwoording** voor het uitrollen van nieuwe functies voor kinderen. (Cfr. AI chatbots binnen sociale media)
 - **Leeftijdscontrole** (b.v. 13 jaar) met maatregelen die ook te controleren/handhaven zijn.
 - **Gegarandeerde vlotte toegang tot data** van platformen **voor onderzoekers** om wat er goed en fout loopt op sociale media en met de moderatie en algoritmes van de platformen te kunnen nagaan.
 - Voorzie ook **goed uitgebouwde instanties die kunnen inzetten op de handhaving en implementatie** van deze beleidsmaatregelen. Denk daarbij onder andere aan:
 - i. Wijs een centrale **nationale coördinatie eenheid** aan (b.v. de DSC) die dit beleid kan opvolgen met voldoende middelen die de link legt tussen alle regulatoren en overheidsactoren in de digitale omgeving (BIPT, VRM, AVG, CCB, VMRI, UNIA, FOD Economie, Dept. CJM ...) en **pro-actief** werk maakt van de implementatie en **handhaving** van de regulering die op digitale platformen van toepassing is (en niet louter op klachten gebaseerd).
 - ii. Voorzie voldoende middelen voor **politiediensten** om op een goede manier met klachten over online misbruik en criminaliteit om te gaan.
 - iii. Het Belgische Safer Internet Centre, Betternet, onder leiding van Child Focus kan voor **stakeholders** buiten de overheid mee een rol spelen.
3. **Hou rekening met de noden en bezorgdheden van kinderen, jongeren en hun opvoeders.**
- Wat vinden **jongeren** zelf van de huidige voorstellen? Hoe ervaren zij sociale media zelf? Waar hebben zij nood aan? Ga in gesprek met jongeren en betrek hen in de gemaakte keuzes, bijvoorbeeld via de Vlaamse Jeugdraad, de Scholierenkoepel, Cachet ... Zorg er ook voor dat zij voldoende **autonomie** blijven ervaren om zelf op een goede en verantwoorde manier met sociale media te kunnen leren omgaan.
 - Doe hetzelfde met **ouders** en andere **opvoeders.**, bv. via de Gezinsbond, Opgroeien ... Waar botsen zij op? Waar zijn zij bezorgd over? Wat hebben zij nodig om jongeren op een goede manier te ondersteunen bij hun participatie aan de digitale wereld? Zorg er ook hier voor dat zij voldoende autonomie blijven ervaren: hoe schatten zij zelf de risico's in voor hun eigen kind of de kinderen met wie ze werken?
 - Voer de **onderzoekscapaciteit** op deze thema's op zoals aangekondigd in het regeerakkoord door **specifieke financiering** hiervoor of door de mogelijkheid om dergelijk **maatschappelijk relevant onderzoek** te voeren duidelijker in te bedden in de huidige kanalen voor onderzoek (bv. SBO). Vertrek hierbij van bestaande expertise bij

Mediawijs, KU Leuven Media Psychology Lab, UGent Mict / CEPEC / Law & Technology, UAntwerpen MIOS / Overheid en Recht, UHasselt School voor sociale wetenschappen, VUB TOR ...

4. Kijk verder dan sociale media alleen.

- Sociale media zijn een belangrijk onderdeel van de digitale leefwereld van kinderen en jongeren, maar zijn zeker niet het enige. Zet in op een brede ondersteuning van jongeren in hun digitale leefwereld, en kijk hiervoor verder dan sociale media alleen. Kijk bijvoorbeeld ook naar **games, AI-chatbots, websites** ... ook voor regulering
- Vaak komt er een focus op schermgebruik verminderen, terwijl de doelstelling eigenlijk is **positieve factoren die helpen bij de ontwikkeling van kinderen en jongeren** een grotere plaats te laten innemen zoals buiten spelen en bewegen, fysieke sociale contacten, lezen en slapen. Zowel in de boodschappen voor ouders als in de beleidsmaatregelen heeft het meer zin om net op die **adviezen** in te zetten. **Praktische omstandigheden** dragen bovendien bij aan schermgebruik (gebrek aan speelruimte en begeleiding, tijd bij ouders, andere alternatieven), dus bouw vooral verder aan het **sterke Vlaamse jeugdwerk- en speelruimtebeleid**, zet in op **kindvriendelijke buurten en bibliotheken** als ontmoetingsplaatsen, zorg dat **elke ouder weet hoe belangrijk slaap is voor jongeren en hoeveel uur** ze eigenlijk nodig hebben en ondersteun een **aanbod van of een gids voor ethische en kindvriendelijke apps** waar kinderen, jongeren en ouders wel bij terecht kunnen op een verantwoorde wijze.
- Zaken als gedrag, mentaal en fysiek welzijn, identiteitsvorming, zelfregulering ... zijn complexe thema's, die een grote rol spelen tijdens het opgroeien, maar ook in de belangrijke levensfasen daarna. Problemen die daarin opduiken zijn zelden terug te leiden naar één oorzaak en vereisen een **systemische aanpak**. Ook al speelt de digitale leefwereld van kinderen en jongeren hierin een rol, toch kunnen we de rol niet onderschatten van bijvoorbeeld
 - i. de mate waarin kinderen en jongeren erin slagen om echte connectie te vinden met mensen buiten de digitale wereld, het gevoel hebben zichzelf te kunnen zijn in hun dagdagelijkse bezigheden en een gevoel van competentie ervaren op bijvoorbeeld school en tijdens hobby's,
 - ii. de maatschappelijke actualiteit (crises zoals COVID, Oekraïne, Gaza en financiële beperkingen ...)
 - iii. het functioneren van instellingen (leerkrachtentekort, wachtlijsten in de hulpverlening, besparingen op jeugdwerk ...)
 - iv. fenomenen zoals verhardend maatschappelijke discours en discriminatie ...



Blijf dan ook inzetten op het **kindvriendelijker** maken van niet alleen de digitale, maar **de hele leefwereld van kinderen en jongeren**.

Leeslijst

- Beek, L. (2024, December 5). *Opinie: Met een leeftijdsgrens maak je juist geen vuist tegen sociale media*. deVolkskrant.
<https://www.volkskrant.nl/columns-opinie/opinie-met-een-leeftijdsgrens-maak-je-juist-geen-vuist-tegen-sociale-media~b35bf43b>
- Blackwell, C. K., Mansolf, M., Rose, T., Pila, S., Cella, D., Cohen, A., Leve, L. D., McGrath, M., Neiderhiser, J. M., Urquhart, A., & Ganiban, J. M. (2025). *Adolescent social media use and mental health in the environmental influences on child health outcomes study*. Journal of Adolescent Health. Advance online publication. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.12.003>
- Ferguson, C. J., Kaye, L. K., Branley-Bell, D., Markey, P. (2025). *There is no evidence that time spent on social media is correlated with adolescent mental health problems: Findings from a meta-analysis*. Professional Psychology: Research and Practice, 56(1), 73–83.
<https://doi.org/10.1037/pro0000589>
- Goodyear, V. A., Randhawa, A., Adab, P., Al-Janabi, H., Fenton, S., Jones, K., Michail, M., Morrison, B., Patterson, P., Quinlan, J., Sitch, A., Twardochleb, R., Wade, M., Pallan, M. (2025). *School phone policies and their association with mental wellbeing, phone use, and social media use (SMART Schools): a cross-sectional observational study*. The Lancet Regional Health – Europe.
[https://www.thelancet.com/journals/lanep/article/PIIS2666-7762\(25\)00003-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanep/article/PIIS2666-7762(25)00003-1/fulltext)
- Helsper, E. J., Veltri, G. A., & Livingstone, S. (2024). Parental mediation of children's online risks: The role of parental risk perception, digital skills and risk experiences. *New Media & Society*.
<https://doi.org/10.1177/14614448241261945>
- Kardefelt-Winther, D. *How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review*. Innocenti Discussion Paper 2017-02, UNICEF Office of Research – Innocenti, Florence.
<https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>
- Livingstone, S., Nair, A., Stoilova, M., Van Der Hof, S., Digital Futures for Children Centre, London School of Economics and Political Science (lse), University of Exeter, Center for Law and Digital Technologies (eLaw), & Queen Mary University of London. (2024). Children's Rights and Online Age Assurance Systems: The Way Forward. *The International Journal Of Children's Rights*, 721–747. https://eprints.lse.ac.uk/122731/5/chil-article-p721_009.pdf
- Livingstone, S., & Sylwander, K. R. (2025). There is no right age! The search for age-appropriate ways to support children's digital lives and rights. *Journal Of Children And Media*, 1–7.
<https://doi.org/10.1080/17482798.2024.2435015>

- London School of Economics and Political Science. (n.d.). *Statement. Protecting, not excluding: why banning children from social media undermines their rights.* <https://www.lse.ac.uk/media-and-communications/research/research-projects/eu-kids-online/bans>
- Manolios, S., Arianna, S., Sundorph, E., Chaudron, S., Gomez, E., Beullens, K., Bozzola, E., Cataldo, I., Hale, L., Kent, M., Montag, C., Nivins, S., O'Reilly, M., Rubæk, L., Schøtz Thorud, H., Sterpenich, V., Vandenbosch, L. (2025, JRC Publications Repository). *Minors' health and social media: an interdisciplinary scientific perspective* <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC141090>
- Pardoën, J., Zwanenberg, F. (2024, December). *Sociale media verbieden? Liever samen aan de slag met digitale opvoeding.* Bureau Jeugd & Media.
- Piotrowski, J., van den Bos, W., Overbeek, G. (2025, February 7). *Opinion: Banning social media won't save our kids - Jessica Taylor Piotrowski, Ph.D.* Jessica Taylor Piotrowski, Ph.D. <https://www.jessicataylorpiotrowski.com/2025/02/07/banning-social-media-wont-save-our-kids>
- Przybylski, A. K., Bowes, L. (2017). *Cyberbullying and adolescent well-being in England: a population-based cross-sectional study.* Lancet Child Adolesc Health; 1: 19–26 Published Online July 11, 2017. [http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642\(17\)30011-1](http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642(17)30011-1)
- Schreurs, L., & Vandenbosch, L. (2022). *Adolescents' Social Media Literacy: A Theoretical and Empirical Analysis of its Development and Empowering Role in Social Media Positivity Bias Effects.*
- Servane Mouton, S., Benyamina, A., Bernard, J., Borst, G., Desaint, A., G'sell, F., Missir, M.-C., Rolland, C., Véret, G., Zolynski, C., Bousquet-Bérard, C., Pascal, A. (2024, April), *Enfants et écrans À la recherche du temps perdu.* Elysee. <https://www.elysee.fr/admin/upload/default/0001/16/fbec6abe9d9cc1bff3043d87b9f7951e62779b09.pdf>.
- Sewall, C. J. R., & Parry, D. A. (2024). *Social media and youth mental health: Simple narratives produce biased interpretations.* Journal of Psychopathology and Clinical Science, 133(7), 507–514. <https://doi.org/10.1037/abn0000950>
- Smahel, D., Šaradín Lebedíková, M., Lacko, D., Kvardová, N., Mýlek, V., Tkaczyk, M., Švestková, A., Gulec, H., Hrdina, M., Macháčková, H., Dědková, L. (2025) *Tech & teens: insights from 15 studies on the impact of digital technology on well-being.* EU Kids Online, The London School of Economics and Political Science.
- *Social media age restrictions | eSafety Commissioner.* (n.d.). eSafety Commissioner. <https://www.esafety.gov.au/about-us/industry-regulation/social-media-age-restrictions>
- Valkenburg, P. M., van der Wal, A., Beyens, I. (December, 2023). *Essay 4. Schermgeluk en schermverdriet: de invloed van social media op de mentale gezondheid van jongeren.*

UNICEF-essayreeks Kinderrechten in de digitale wereld. UNICEF.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272775719303966>

- Van de Casteele, M., Flamant, N., Ponnet, K., Soenens, B., Department of Developmental, Personality and Social Psychology, Ghent University, Ghent, Belgium, Media Innovation and Communication Technology, Ghent University, Ghent, Belgium, & Support Centre Inclusive Higher Education (SIHO), Ghent, Belgium. (2023). Adolescents' mental health in the social-media era: The role of offline and online need-based experiences. In *Journal Of Adolescence* (Vol. 1, pp. 1–20) [Journal-article]. <https://doi.org/10.1002/jad.12286>
- Van de Casteele, M., Soenens, B., Ponnet, K., Perneel, S., Flamant, N., & Vansteenkiste, M. (2024). Unraveling the Role of Social Media on Adolescents' Daily Goals and Affect: The Interplay Between Basic Psychological Needs and Screen Time. *Interacting With Computers*. <https://doi.org/10.1093/iwc/iwad055>
- van der Velden, P. G., Setti, I., van der Meulen, E., Das, M. (2019, April). *Does social networking sites use predict mental health and sleep problems when prior problems and loneliness are taken into account? A population-based prospective study*. *Computers in Human Behavior*, 93, 200-209.
- Ward, A.F., Duke, K., Gneezy, A., Bos, M. W. *Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity*. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2). <https://www.journals.uchicago.edu/doi/full/10.1086/691462>