

04 dec 2025 -08:00

De Hoge Gezondheidsraad roept op tot een betere bescherming van jongeren bij het gebruik van schermen en in het bijzonder sociale media

Schermen en sociale media zijn tegenwoordig niet meer weg te denken uit het leven van kinderen en jongeren. In bepaalde gevallen kan het gebruik ervan schadelijk zijn voor hun lichamelijke en mentale gezondheid. De Hoge Gezondheidsraad stelt daarom nieuwe leeftijdsgebonden aanbevelingen voor om de risico's te verminderen en tegelijkertijd de potentiële voordelen van opgroeien in een digitale wereld te behouden.

De effecten van schermgebruik en in het bijzonder sociale media

Over het algemeen zijn de waargenomen effecten van lage tot matige intensiteit en sterk afhankelijk van de context.

De duidelijkste lichamelijke effecten hebben betrekking op sedentair gedrag, gezichtsvermogen en slaap. Schermen worden bij overmatig gebruik door jonge kinderen in verband gebracht met een achterstand in de motorische, taal- of cognitieve ontwikkeling. Het samen kijken van educatieve inhoud kan dan weer positieve effecten hebben.

Op psychologisch vlak spelen de aard van de inhoud, het design van het platform (in het geval van sociale media) en de context van het gebruik (bijvoorbeeld het samen kijken) een veel grotere rol dan de schermtijd. Sommige handelingen (bijvoorbeeld interacties met inhoud over inspirerende activiteiten, inhoud over burgerparticipatie of educatieve inhoud) stimuleren creativiteit, sociale interactie, ontspanning en kennisverwerving, terwijl andere – in het bijzonder langdurige of herhaalde blootstelling aan schadelijke inhoud (bijvoorbeeld influencers die schoonheidstips geven) – in verband kunnen worden gebracht met hoge mentale druk, ontevredenheid over het lichaam en depressieve symptomen.

Andere risico's zijn onder andere onveilige online contacten en gedragingen (zoals cyberpesten, sextortion en grooming). Bepaalde “persuasive design”-mechanismen kunnen bijdragen aan verslavend gedrag.

De HGR benadrukt ook dat de achteruitgang van de mentale gezondheid van jongeren het gevolg is van meerdere factoren, waaronder bekende factoren zoals academische druk, armoede en sociale ongelijkheid. Digitale media kunnen ook een rol spelen in deze achteruitgang, maar digitale ruimtes kunnen eveneens sociale verbondenheid bevorderen en vertrouwelijke toegang bieden tot online geestelijke gezondheidszorg, waardoor de drempel om hulp te zoeken verlaagt. (Voor dergelijke digitale geestelijke gezondheidszorg is ook een passend kader nodig – zie [adviesrapport HGR 9745 \(2024\)](#) voor meer informatie over dit onderwerp.)

Een geleidelijke aanpak in plaats van een totaalverbod

Een wettelijke minimumleeftijd bepalen voor het gebruik van smartphones en sociale media blijft

controversieel. Een meerderheid van de HGR-experten is geen voorstander van een totaalverbod op smartphones voor kinderen jonger dan 13 jaar. Zij halen het gebrek aan wetenschappelijk bewijs en de aanzienlijke praktische uitdagingen aan. Op basis van het voorzorgsprincipe pleiten vele experts echter voor het beperken van de toegang tot sociale media voor die leeftijd, terwijl zij tegelijkertijd de grenzen en mogelijk onbedoelde effecten van zo'n beperking erkennen.

Er bestaat een algemene consensus over de noodzaak van een geleidelijke aanpak:

- Beperk de blootstelling aan schermen voor de leeftijd van 24 maanden en introduceer deze vervolgens geleidelijk, met duidelijke regels over inhoud en duur, idealiter door als ouder samen te kijken met je kind.
- Voor kinderen in de lagere school is het nuttig om duidelijke regels te stellen en vaste gewoonten voor mediagebruik te creëren (dit omvat actieve begeleiding en toezicht voor jongere kinderen, wat evolueert naar open gesprekken naarmate ze opgroeien).
- Uit voorzorg raadt de HGR aan om kinderen geen accounts aan te laten maken op digitale mediaplatformen voor de leeftijd van 13 jaar zonder toestemming van de ouders en deze niet passief te laten gebruiken zonder ouderlijk toezicht.
- Andere vaste gewoontes kunnen het verbieden van smartphones tijdens de maaltijden en in de slaapkamer tijdens het slapen zijn.
- Van 13 tot 16 jaar moet de nadruk verschuiven naar dialoog en media-educatie, waarbij kinderen geleidelijk worden begeleid naar verantwoord en zelfstandig schermgebruik.

Een geïntegreerde aanpak is essentieel

Schermgbruik moet worden gezien als onderdeel van een bredere maatschappelijke uitdaging. Afzonderlijke maatregelen zijn niet voldoende. Alleen een gecoördineerde combinatie van educatieve, preventieve, regelgevende en ondersteunende maatregelen kan de risico's verminderen en tegelijkertijd de potentiële voordelen van digitale technologieën voor jongeren behouden.

De HGR roept daarom op tot een geïntegreerde en multisectorale aanpak, met onder andere:

- Preventie en opleiding: stimuleer de toegang tot offline activiteiten; versterk mediawijsheid en sociaal-emotionele vaardigheden zowel op school als daarbuiten; zorg voor opleiding en ondersteuning van ouders en onderwijs- en gezondheidsprofessionals;
- Ondersteuning en opsporing: versterk preventie- en ondersteuningsdiensten (ook online); integreer een beoordeling van schermgebruik in gezondheidscontroles;
- Regulering: verplicht platformen om verantwoordelijkheid op te nemen door transparant te zijn over de werking van algoritmes, "safety by design"-principes te hanteren en strengere inhoudscontrole uit te voeren;
- Onderzoek en beleid: richt een onafhankelijk auditcentrum in om digitaal mediagebruik in realtime te monitoren en te anticiperen op de gevolgen van opkomende technologieën zoals artificiële intelligentie.

Naar een succesvolle implementatie

Voor de implementatie van dit beleid is de actieve betrokkenheid van alle betrokkenen nodig: jongeren, ouders, scholen, mediawijsheids-, gezondheids- en welzijnsprofessionals, maatschappelijke organisaties, politie en overheidsinstanties. De HGR beveelt aan om een uitgebreide lijst van actoren samen te stellen en de raadpleging, die in het kader van dit rapport is gestart, verder te zetten.

Het beleid moet ook rekening houden met culturele en sociaaleconomische verschillen om ervoor te zorgen dat de aanbevelingen afgestemd zijn op verschillende contexten en niveaus van technologische toegang, en deze maatregelen combineren met andere maatregelen die gericht zijn op het verbeteren van de (mentale) gezondheid van jongeren.

[Naar het volledige advies](#)

Hoge Gezondheidsraad
Galileelaan 5 bus 2
1210 Brussel
België
+32 2 524 97 97
<http://www.hgr-css.be>

Tori Matthys
Persverantwoordelijke
+32 2 524 91 35
tori.matthys@health.fgov.be

Delphine Osaer
Persverantwoordelijke
+32 2 524 90 65
delphine.osaer@health.fgov.be