

# Een gezonde relatie met sociale media: complex, maar niet onmogelijk

Bijdrage Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn van het Trimbos-instituut voor het rondetafelgesprek inzake Sociale Media en Jongeren | 28 mei 2025

Jongeren groeien op in een wereld waarin online en offline steeds meer door elkaar lopen. Sociale media maken daar een belangrijk deel van uit. Ze bieden ruimte voor creativiteit, sociale verbinding en ontspanning, maar roepen ook zorgen op. De impact op welzijn is niet eenduidig, en vraagt om een aanpak die recht doet aan die complexiteit.

## De relatie tussen welzijn van jongeren en sociale media

Zorgen over sociale media zijn begrijpelijk, maar zijn niet altijd op feiten of wetenschap gebaseerd. Het gevoel dat sociale media dé oorzaak zijn van mentale problemen bij jongeren is geen correcte weergave van de werkelijkheid. De meeste jongeren gebruiken sociale media namelijk zonder dat dit leidt tot mentale gezondheidsklachten<sup>(1,2)</sup>. Dat betekent niet dat er helemaal geen schade is. Welzijn is niet bepaald de prioriteit geweest van techbedrijven bij het ontwerpen van sociale media platforms: maximale schermtijd en ‘engagement’ is nog steeds het dominante verdienmodel<sup>(3)</sup>. Regulering is daarom essentieel, vooral gericht op productontwerpkeuzes en het stimuleren van verantwoord gebruik. Hierbij moet de balans gezocht worden tussen veiligheid, autonomie en andere aspecten van het welzijn van jongeren.

Sommige jongeren hebben moeite deze balans zelf te navigeren. Denk hierbij aan gevoelens van stress of sociale vergelijking, vooral bij jongeren met een lager zelfbeeld, lagere emotionele weerbaarheid of met onderliggende mentale problemen<sup>(4)</sup>. De nabije omgeving speelt een grote rol in de bescherming van jongeren. Zo zijn kinderen van ouders met een positieve opvoedstijl beter beschermd tegen mogelijke negatieve ervaringen<sup>(5)</sup>. Tegelijkertijd—soms letterlijk—ervaren jongeren ook belangrijke voordelen van sociale media, zoals verbinding, ontspanning, inspiratie en identiteitsontwikkeling<sup>(6-8)</sup>.

Duidelijk is dat de relatie tussen sociale media en welzijn sterk verschilt per jongere<sup>(9,10)</sup>. Wat iemand doet op sociale media, met welk doel, in welke levensfase, en met welke persoonlijke kenmerken is veel belangrijker dan de hoeveel tijd die ze eraan besteden. Positieve én negatieve ervaringen kunnen daarnaast tegelijk bestaan binnen dezelfde persoon<sup>(7)</sup>.

## Goede praktijkvoorbeelden in binnen- en buitenland

In Nederland zijn er al een aantal initiatieven die met bovengenoemde complexiteit rekening houden. Zo is het [Digitale Balansmodel](#) van het Trimbos-instituut en Netwerk Mediawijsheid gericht op het op een gezonde manier gebruik maken van de voordelen en beschermen tegen de risico's van digitale media. De [Code voor Kinderrechten](#) is bedoeld voor tech-ontwikkelaars om hen te helpen de rechten van kinderen in digitale producten te waarborgen. Cruciaal is wat ons betreft ook dat projecten en producten voor jongeren met en mede door jongeren worden ontwikkeld. Ook hier zijn mooie voorbeelden van te vinden, zoals bij [SpaceTeen](#) en [GEMH Lab](#).

Internationaal is ook de [Age Appropriate Design Code](#) in het Verenigd Koninkrijk een lichtend voorbeeld. Bedrijven zoals TikTok, Google en Meta hebben hun platforms moeten aanpassen om aan deze regelgeving te voldoen. Dit toont aan dat goede wetgeving daadwerkelijk brede impact kan hebben.

## Rol van de industrie

Er zijn verschillende technische middelen denkbaar, zoals schermtijdbeperkingen en strengere verificatie op hogere leeftijdsgrenzen. Dit soort maatregelen lijken een simpele oplossing, maar dit is in onze ogen slechts schijn. Veel van deze oplossingen zijn makkelijk te omzeilen of ondermijnen de privacy van jongeren. Zo werkt leeftijdsverificatie alleen goed als het privacy-vriendelijk en fraudebestendig is, wat technisch en juridisch uitdagend blijft, maar niet onmogelijk. Andere oplossingen zijn echter ook noodzakelijk, om te voorkomen dat de verantwoordelijkheid wordt verlegd van de platforms naar gebruikers. Aanpassingen aan ontwerpeigenschappen, zoals contentfilters en algoritmes die minder sturen op verslaving of extreme content zijn essentieel. De bereidheid van techbedrijven om hieraan te sleutelen is echter zelden aanwezig. Juist omdat deze ontwerpkeuzes vaak een directe impact hebben op de ‘engagement’ van hun gebruikers, en dus op hun winsten.

Effectieve bescherming vereist ook méér dan alleen techniek. Een combinatie van ontwerpkeuzes die welzijn als uitgangspunt nemen én objectieve meetinstrumenten (zoals datalogs) is cruciaal om de effecten van aanpassingen te kunnen monitoren. Natuurlijk geldt daarbij ook; zonder goed toezicht hebben regels—technisch of sociaal—weinig effect. Toezicht moet ook uitvoerbaar en proportioneel zijn. Denk aan handhaving op ontwerpniveau (bijvoorbeeld een verbod op de eindeloze scroll), in plaats van volledige leeftijdsblokkades. Een doordachte mix van preventie, goede begeleiding, controle en normstelling is noodzakelijk — met aandacht voor context, proportionaliteit én het perspectief van jongeren zelf.

## Rol van opvoeders

Ouders, leraren en andere opvoeders spelen een cruciale rol, maar voelen zich vaak machteloos. Ondersteuning is daarom essentieel. We dienen opvoeders te helpen en aan te sporen digitale opvoeding op zich te nemen. Dat kan via ouderbijeenkomsten, schoolprogramma’s en toegankelijke informatie. Mediaopvoeding moet daarbij niet alleen gaan over techniek en vaardigheden, maar ook over motivatie, context en weerbaarheid.

Kinderen begeleiden staat daarbij niet altijd gelijk aan beperken: een positieve en warme opvoedstijl is van cruciaal belang en kan veel problemen voorkomen<sup>(5,11)</sup>. Jongeren moeten kunnen leren omgaan met risico’s, en ook kunnen profiteren van de kansen die digitale media bieden.

## Conclusie

De impact van sociale media op jongeren is niet zwart-wit. Jongeren verdienen bescherming tegen schadelijke praktijken én de ruimte om te groeien in de digitale wereld. Dat vraagt om een luisterend oor naar de jongeren toe, maar ook om doordachte regelgeving, verantwoord ontwerp van technologie, sterk toezicht en een stevige rol voor opvoeders. Alleen in samenhang kan dit zorgen voor een digitale omgeving die jongeren niet ondermijnt, maar juist versterkt.

## Referenties

1. Beyens I, Pouwels JL, van Driel II, Keijsers L, Valkenburg PM. The effect of social media on well-being differs from adolescent to adolescent. *Sci Rep.* 2020;10(1).
2. Orben A. Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* [Internet]. 2020; Beschikbaar op: <https://dx.doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
3. Montag C, Elhai JD. On Social Media Design, (Online-)Time Well-spent and Addictive Behaviors in the Age of Surveillance Capitalism. *Curr Addict Rep.* 31 mei 2023;10(3):610-6.
4. Fassi L, Ferguson AM, Przybylski AK, Ford TJ, Orben A. Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nat Hum Behav* [Internet]. 5 mei 2025 [geciteerd 12 mei 2025]; Beschikbaar op: <https://www.nature.com/articles/s41562-025-02134-4>
5. Geurts SM. From controlling to connecting: The role of parents in adolescents' problematic social media use [Internet] [dr.]. Utrecht University; 2025 [geciteerd 6 maart 2025]. p. 364115520250328. Beschikbaar op: <https://research-portal.uu.nl/en/publications/b01ba320-781e-4786-895f-598c117aa5d2>
6. Allen KA, Ryan T, Gray DL, McInerney DM, Waters L. Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *Aust Educ Dev Psychol.* juli 2014;31(1):18-31.
7. Van Der Wal A, Valkenburg PM, Van Driel II. In Their Own Words: How Adolescents Use Social Media and How It Affects Them. *Soc Media Soc.* april 2024;10(2):20563051241248591.
8. Morita H, Griffioen N, Granic I. Digital Media and the Dual Aspect of Adolescent Identity Development: The Effects of Digital Media Use on Adolescents' Commitments and Self-Stories. In: Nesi J, Telzer EH, Prinstein MJ, redacteuren. *Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health* [Internet]. 1ste dr. Cambridge University Press; 2022 [geciteerd 14 mei 2025]. p. 63-84. Beschikbaar op: [https://www.cambridge.org/core/product/identifiser/9781108976237%23CN-bp-3/type/book\\_part](https://www.cambridge.org/core/product/identifiser/9781108976237%23CN-bp-3/type/book_part)
9. Valkenburg PM, Meier A, Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Curr Opin Psychol.* april 2022;44:58-68.
10. Griffioen N, Scholten H, Lichtwarck-Aschoff A, Van Rooij M, Granic I. Everyone does it—differently: A window into emerging adults' smartphone use. *Humanit Soc Sci Commun.* 20 juli 2021;8(1):177.
11. Beyens I, Keijsers L, Coyne SM. Social media, parenting, and well-being. *Curr Opin Psychol.* oktober 2022;47:101350.

## Auteurs

Dr. Nastasia Griffioen

Dr. Anouk Tuijnman

**Citatievoorkeur:** Griffioen, N., & Tuijnman, A. (2025). Een gezonde relatie met sociale media: complex, maar niet onmogelijk. Bijdrage Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn van het Trimbos-instituut voor het rondetafelgesprek inzake Sociale Media en Jongeren. Trimbos-instituut.

### Meer informatie of contact?

[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

[www.ecdw.nl](http://www.ecdw.nl)