Samen bouwen aan een veilige en gezonde digitale wereld voor kinderen

Bijdrage van het Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn t.b.v. het rondetafelgesprek over Sociale media en kinderrechten | 9 december 2026

Kinderen en jongeren groeien op in een wereld waarin de online en offline omgevingen steeds meer met elkaar verweven zijn. Sociale media en andere digitale technologieën bieden kansen voor verbinding, creativiteit, ontspanning en ontwikkeling, maar brengen ook risico's met zich mee. De relatie tussen socialemediagebruik en welzijn is complex (1): effecten verschillen per jongere (2) en worden beïnvloed door factoren zoals leeftijd, kwetsbaarheden, de sociale omgeving, de aard van de online activiteiten en het ontwerp van digitale platforms (3). Juist vanwege de complexiteit van het vraagstuk en de snelle technologische ontwikkelingen is een integrale aanpak nodig. Een gezonde en veilige digitale leefomgeving vereist een aanpak waarin de verantwoordelijkheid van aanbieders, het versterken van kennis en vaardigheden, passende ondersteuning voor kinderen, jongeren en opvoeders, en een stevige kennisbasis voor beleid en praktijk hand in hand gaan.

Effectief beleid vraagt om een structurele kennisbasis

Digitale technologieën veranderen voortdurend en – zoals we de laatste jaren hebben gezien – met toenemende snelheid (4). In alle lagen van de samenleving zien we vanuit het expertisecentrum een toenemende behoefte aan grip op wat er gaande is. Structurele monitoring en kennisontwikkeling zijn dan ook belangrijker dan ooit, om de effecten op gezondheid, veiligheid en welzijn te begrijpen en om effectieve maatregelen te formuleren. Dat maatregelen getroffen moeten worden om het digitaal welzijn van onze jeugd te ondersteunen staat wat ons betreft buiten kijf. Net zo belangrijk als de maatregelen zelf is het monitoren van de uiteindelijke (bedoelde én onbedoelde) effecten van gezondheidsmaatregelen. Monitoring is een essentieel onderdeel van effectief beleid dat op basis van nieuwe inzichten tijdig kan worden bijgestuurd en verbeterd (5). De Kinderrechten Impact Assessment (KIA) is hierin een belangrijke stap, maar lijdt vooralsnog aan een zekere mate van afhankelijkheid van platforms en hun medewerking. De KIA moet daarom worden aangevuld met instrumenten die op onafhankelijke wijze de effecten van digitale technologieën en beleidsmaatregelen structureel in beeld brengen. Daarvoor is een duurzame kennisinfrastructuur onmisbaar. Het Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn van het Trimbos-instituut vervult hierin een belangrijke rol door ontwikkelingen te monitoren bij zowel gebruikers van digitale platforms als ook bij de platforms zelf. Ook ontwikkelt en bundelt het expertisecentrum onafhankelijke kennis over de effecten van digitalisering (6) en faciliteert het de verbinding tussen wetenschap, beleid en praktijk. De continuïteit van deze kennisfunctie staat echter onder druk. De huidige financiering van het expertisecentrum loopt af op 31 december 2026 en er is nog geen duidelijkheid over vervolgfinanciering. Daarmee dreigt een waardevolle en zorgvuldig opgebouwde kennisinfrastructuur verloren te gaan, terwijl de behoefte aan onafhankelijke kennis en structurele monitoring alleen maar toeneemt. Het structureel borgen van deze kennisfunctie is dan ook noodzakelijk om beleid op dit terrein goed te kunnen blijven onderbouwen, evalueren en bijsturen.

Welzijnsgericht ontwerp is de verantwoordelijkheid van de industrie

Veel digitale platforms zijn ontworpen om aandacht en interactie te maximaliseren, waarbij functies zoals notificaties, *streaks* en eindeloos scrollen intensief gebruik stimuleren (7). Een leeftijdsgrens maakt platforms niet vanzelf veiliger en doet onvoldoende recht aan de kern van het probleem: welzijnsbelemmerend ontwerp van digitale platforms. Daarom zijn duidelijke en afdwingbare eisen aan het ontwerp van digitale producten en diensten nodig. De ambitie moet daarbij verder gaan dan safety-by-design en reiken tot aan wellbeing-by-design: digitale platforms dienen niet alleen veilig te zijn, maar ook actief bij te dragen aan het welzijn en de gezonde ontwikkeling van kinderen en jongeren. De ervaring leert dat zelfregulering hiervoor doorgaans ontoereikend is (8). Effectief toezicht en handhaving door een onafhankelijke externe autoriteit of toezichthouder zijn daardoor noodzakelijk.

Kinderen verdienen de ondersteuning om veilig en gezond op te groeien

Digitale technologie biedt volop mogelijkheden om te leren, ontwikkelen en verbonden te zijn, maar vraagt ook om vaardigheden om kritisch, bewust en weerbaar met online omgevingen om te kunnen gaan. Digitale weerbaarheid omvat daarbij meer dan technische kennis; het gaat ook om inzicht in hoe platformontwerp gedrag, aandacht en welzijn beïnvloeden én om het ontwikkelen van zelfbewustzijn en emotieregulatie (9,10). Een brede benadering die het ontwikkelingsperspectief van het kind centraal stelt is dus noodzakelijk. Dit betekent dat – in lijn met de visie van het VN-Kinderrechtencomité – naast het voorkomen van schade ook aandacht is voor de ontwikkeling, participatie en rechten van kinderen en jongeren (11). Ouders, opvoeders, scholen en professionals spelen hierin een cruciale rol en moeten daarvoor beschikken over voldoende kennis en handelingsperspectief. Tegelijk is het belangrijk dat jongeren zelf ook actief worden betrokken bij de ontwikkeling van beleid en interventies, zodat deze aansluiten bij hun ervaringen en behoeften. Wanneer zich problemen voordoen, moet passende ondersteuning laagdrempelig en tijdig beschikbaar zijn, waarbij niet alleen aandacht is voor online incidenten, maar ook voor de bredere gevolgen voor welzijn en mentale gezondheid, zoals bij gameproblematiek en problematisch socialemediagebruik.

Een gezonde en veilige digitale leefwereld vraagt om een gezamenlijke inspanning

Geen enkele partij kan deze maatschappelijke opgave alleen realiseren. Overheid, toezichthouders, platforms, onderwijs, zorg, ouders, maatschappelijke organisaties, onderzoekers en jongeren hebben ieder een eigen rol en verantwoordelijkheid. De kansen liggen daarbij niet primair in het creëren van nieuwe structuren, maar in het duurzaam verbinden en versterken van bestaande initiatieven, kennis en netwerken. Het expertisecentrum is daarom onderdeel van diverse van deze bestaande netwerken, waaronder de Agenda Jong en Online en het Netwerk Digitale Balans, waarin landelijke partijen met verenigde krachten werken aan praktische, op kennis gestoelde oplossingen voor 'digitaal gezonde' kinderen. Deze gezamenlijke inspanningen vragen om langdurige samenwerking, continuïteit én structurele financiering.

Aanbevelingen

Om dit te realiseren, zijn wat ons betreft de volgende randvoorwaarden en beleidsmaatregelen essentieel:

- **Zet investering voort in een onafhankelijk en structureel kennisfundament**. Zorg voor meerjarige financiering van het Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn, zodat de opgebouwde kennisinfrastructuur in stand blijft en zodat beleid kan blijven steunen op betrouwbare kennis over wat werkt, voor wie en wanneer.
- **Maak welzijnsgericht ontwerp een harde norm voor de industrie**. Zet op Europees én nationaal niveau in op regulering van welzijnsbelemmerende ontwerpkenmerken (zoals de *endless scroll* en *engagement*-maximaliserende algoritmes).
- **Investeer in preventie die bewezen werkt**. Richt preventie op het versterken van vaardigheden en weerbaarheid van jongeren en op het ondersteunen van ouders bij begeleiden in plaats van alleen beperken. Zorg dat die preventie structureel is en altijd wordt geëvalueerd.
- **Koppel elke maatregel aan structurele monitoring**. Meet regelmatig hoe het met jongeren gaat en wat platforms doen, zodat je tijdig kunt bijsturen. Zorg daarbij voor toegang tot platformdata voor onafhankelijk onderzoek, bijvoorbeeld via de mogelijkheden die de Digital Services Act daarvoor biedt.

Conclusie

Een digitale wereld die welzijn centraal stelt ontstaat niet vanzelf. Om die wereld te creëren is het essentieel dat we samen blijven bouwen aan een integrale, goed onderbouwde strategie die kinderen en jongeren centraal stelt en de industrie tot welzijnsgericht ontwerp noopt. De overheid heeft daarin een belangrijke rol te vervullen: alleen met structurele investeringen in kennis, regulering, preventie, monitoring en samenwerking kunnen we samen voort blijven bouwen aan een digitale leefwereld waarin kinderen beschermd worden en kunnen opbloeien.

Referenties

1. Griffioen N, Tuijnman A, Van Rooij AJ. Het digitale prisma belicht. Position paper over een systemische visie op digitalisering en welzijn en concrete aanbevelingen [Position paper] [Internet]. Utrecht: Trimbos-instituut; juli 2025 [geciteerd 3 december 2025]. Beschikbaar op: https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2025/10/Position-Paper-ECDW.pdf

2. Beyens I, Pouwels JL, van Driel II, Keijsers L, Valkenburg PM. Social Media Use and Adolescents' Well-Being: Developing a Typology of Person-Specific Effect Patterns. Commun Res. 13 december 2021;009365022110381. doi:10.1177/00936502211038196

3. Rozendaal E, Griffioen N. Wat weten we over de impact van sociale media op het welzijn van jongeren? Bitefile [Internet]. 11 november 2024. Beschikbaar op: https://netwerkmediawijsheid.nl/bitefile-wat-zegt-de-wetenschap-over-de-impact-van-sociale-media-op-het-welzijn-van-jongeren-v2/

4. Azhar A. Exponential: Order and Chaos in an Age of Accelerating Technology. London, U.K.: Random House; 2021.

5. OECD. Improving Governance with Policy Evaluation: Lessons From Country Experiences. Parijs: OECD; 2020. (OECD Public Governance Reviews). doi:https://doi.org/10.1787/89b1577d-en

6. Trimbos-instituut. Kennisdossiers Digitalisering en Welzijn [Internet]. [geciteerd 23 november 2026]. Beschikbaar op: https://www.trimbos.nl/kennis/digitale-media-gokken/expertisecentrum-digitalisering-en-welzijn/

7. Flayelle M, Brevers D, King DL, Maurage P, Perales JC, Billieux J. A taxonomy of technology design features that promote potentially addictive online behaviours. Nat Rev Psychol. maart 2023;2(3):136-50. doi:10.1038/s44159-023-00153-4

8. Business and Human Rights Centre. Business and Human Rights Centre [Internet]. 2024 [geciteerd 23 november 2026]. The Case for Mandatory Regulation: Jurisprudence Showcases the Need to Move On from Self-Regulation in Tech. Beschikbaar op: https://www.business-humanrights.org/en/blog/the-case-for-mandatory-regulation-jurisprudence-showcases-the-need-to-move-on-from-self-regulation-in-tech/

9. Brown DJ, Scott R, Ireland R, Harness J, Phipps DJ, Keech JJ. Rethinking social media and mental health: The role of emotion regulation difficulties. Comput Hum Behav. 1 januari 2026;174:108825. doi:10.1016/j.chb.2025.108825

10. Giordano AL, Schmit MK, McCall J. Exploring adolescent social media and internet gaming addiction: The role of emotion regulation. J Addict Offender Couns. 2023;44(1):69-80. doi:10.1002/jaoc.12116

11. UN Committee on the Rights of the Child. General Comment No. 25 on children's rights in relation to the digital environment [Internet]. United Nations; 2021. Beschikbaar op: https://digitallibrary.un.org/record/3906061?v=pdf

Auteurs

Dr. Nastasia Griffioen
Dr. Simone Onrust

Citatievoorkeur: Griffioen, N., & Onrust, S. (2026). Samen bouwen aan een veilige en gezonde digitale wereld voor kinderen. Bijdrage Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn van het Trimbos-instituut voor het rondetafelgesprek over Sociale Media en Jongeren. Trimbos-instituut.

Meer weten over de inzet van het Expertisecentrum op het gebied van digitalisering en welzijn?
Neem contact op met Nastasia Griffioen ngriffioen@trimbos.nl.