

Duidelijk advies voor ouders: wacht met sociale media tot 15 jaar

Nieuwsbericht | 17-06-2025 | 13:00

Intensief scherm- en sociale mediagebruik kunnen slecht zijn voor de (mentale) gezondheid en ontwikkeling van kinderen. Denk hierbij aan slaapproblemen, paniekaanvallen, depressieve klachten, verminderde concentratie en een negatief zelfbeeld. Staatssecretaris Karremans (Jeugd, Preventie en Sport) presenteert daarom vandaag de 'Richtlijnen gezond en verantwoord scherm- en sociale mediagebruik'. De richtlijnen, op basis van het onderzoek van wetenschappers, experts en maatschappelijke organisaties, moet ouders en opvoeders houvast bieden bij de mediaopvoeding van hun kinderen. Het belangrijkste advies is een leeftijdsadvies van 15 jaar voor sociale media, zoals Instagram en Tiktok.

Staatssecretaris Karremans: "Sociale media kunnen leuk en verbindend zijn, maar de verslavende werking ervan heeft ook een enorme schaduwzijde. Bijna 13% van de jongeren loopt zelfs risico op problematisch sociale media gebruik. We willen dat kinderen gezond en veilig kunnen opgroeien en ouders daarbij ondersteunen. Daarom komen we nu met heldere, eenduidige richtlijnen om hen daarbij te helpen."

Duidelijke leeftijdsnormen sociale media

De richtlijn maakt een duidelijk verschil tussen 2 soorten apps: chatapps zoals WhatsApp en Signal, en sociale media zoals Instagram en TikTok. Het advies is om kinderen pas op de middelbare school te laten starten met chatapps. Uit onderzoek blijkt namelijk dat ze in die eerste jaren nog goed te begeleiden zijn door ouders. Een stapsgewijze opbouw helpt: eerst leren communiceren via chat, daarna pas kennismaken met sociale media.

Om een duidelijke norm te stellen, wordt er een minimumleeftijd van 15 jaar geadviseerd voor sociale mediaplatforms zoals Instagram en TikTok. Deze leeftijdsgrens sluit ook aan bij de leeftijdsgrens die andere landen hebben ingesteld als advies.

Gezond schermgebruik

De richtlijn bevat naast tips voor ouders over het gesprek voeren met je kind ook aanbevelingen voor een maximale schermtijd per leeftijdscategorie. Voor kinderen onder de 2 jaar wordt schermgebruik afgeraden, terwijl het advies voor jongeren van 12 jaar en ouder is om niet meer dan 3 uur per dag achter een scherm door te brengen. Daarnaast benadrukt de richtlijn dat gezond schermgebruik meer is dan het beperken van tijd. Het gaat ook om de balans tussen schermtijd en andere activiteiten, samen media gebruiken, en het bevorderen van positieve online ervaringen. Vanuit gezondheidsperspectief adviseert de staatssecretaris een adviesleeftijd voor de eerste smartphone vanaf groep 8. Het is aan opvoeders om bijvoorbeeld vanuit educatieve of andere overwegingen al eerder met hun kinderen te gaan oefenen met smartphonegebruik.

Na de zomer van 2025 start het ministerie van Binnenlandse Zaken een publiekscampagne om ouders te helpen bij het eerste smartphonegebruik van hun kind. Ze krijgen praktische tips om hun kind online te beschermen. De richtlijn maakt deel uit van de campagne.

Europese samenwerking

Naast de richtlijn pleit staatssecretaris Karremans voor meer Europese samenwerking. Er wordt ingezet op de versterking van Europese wetgeving gericht op digitale diensten en dan in het bijzonder gericht op de effectieve implementatie van de Digital Services Act (DSA). Daarnaast pleit hij voor uniforme leeftijdsnormen voor sociale media in heel Europa, zodat naleving en handhaving eenvoudiger en effectiever worden.



voor toekomstmakers

obsdefuik

Risico op problematisch gamen 2023

Per GGD-regio, middelbare scholieren (klas 2 en klas 4)

Percentage

- 2,5 - 3,2
- 3,2 - 3,9
- 3,9 - 5,5



Bron: [Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 GGD'en en RIVM](#)

Risico op problematisch gamen 2023

Per gemeente, middelbare scholieren (klas 2 en klas 4)

Percentage

- 1,3 - 3,2
- 3,2 - 3,9
- 3,9 - 5,5
- 5,5 - 10,0
- Geen gegevens

— GGD-regio's



Naam: Landsmeer

Indicator	Percentage	Betrouwbaarheidsinterval (95%)
Risico op problem. gebruik sociale media	17,5	9,7 - 29,5
Huiswerk afraffelen om sociale media	13,3	7,4 - 22,7
Slaap te kort door sociale media	17,5	9,8 - 29,3
Risico op problematisch gamen	onbekend	onbekend - onbekend
Huiswerk afraffelen om gamen	onbekend	onbekend - onbekend
Slaap te kort door gamen	onbekend	onbekend - onbekend

Bron: [Gezondheidsmonitor Jeugd 2023 GGD'en en RIVM](#)



vertrouwen



verbinden



meesterschap