



De morele paniek over jongeren en sociale media is zwaar overtrokken

Posted on 1 juli 2025 by Gastauteur

*Door Edwin Zasada**

De roep om het verbieden van sociale media voor jongeren is al jaren hoorbaar, maar kreeg in 2024 een enorme impuls dankzij de internationale bestseller [*Generatie angststoornis*](#), geschreven door de Amerikaanse sociaal-psycholoog Jonathan Haidt. Zijn conclusie dat sociale media verantwoordelijk zijn voor het dalende mentale welzijn van de jeugd, kreeg in kranten, talkshows en radioprogramma's een enthousiast onthaal, terwijl politici de golf aan verontwaardiging aangrepen om voor verdere regulering te pleiten.

In maart nam de Tweede Kamer nog een motie van D66 aan die de regering opriep tot het samenwerken met andere landen om tot wettelijke leeftijdsgrenzen – de motie opperde 15 jaar – en handhaving te komen. 'De wetenschap stelt dat verslavende sociale media enorme impact hebben op de ontwikkeling van kinderen,' stelde indienster Hanneke van der Werf. Bovendien: 'Sigarettenfabrikanten bepalen ook niet zelf hun leeftijdsgrens.' Een paar maanden

later volgde een brandbrief van 1400 artsen, wetenschappers en praktijkdeskundigen die zelfs voor een totaalverbod voor sociale media onder de 16 jaar pleitten, hoewel het aantal ter zake deskundigen op die lijst al snel tegen bleek te vallen.

In juni werd uiteindelijk het rapport *Richtlijn gezond schermgebruik 2025* gepubliceerd, vergezeld van een Kamerbrief waarin VVD-staatssecretaris Vincent Karremans (Jeugd, Preventie en Sport) de landelijke adviesleeftijd voor sociale media op 15 jaar vaststelde – in lijn met de D66-motie en ook de leeftijd die in landen als Denemarken, Noorwegen en Frankrijk rondgaat. De Franse president Emmanuel Macron lobbyt ondertussen actief voor een Europees verbod op sociale media voor jongeren onder de 15 jaar, terwijl in Australië de implementatie van een strikt verbod op sociale media onder de 16 jaar steeds dichterbij komt. Daarmee zou het 's werelds eerste land worden waarin socialemediabedrijven beboet kunnen worden indien er tóch iemand jonger dan 16 jaar toegang toe verkrijgt. Zelfs een eerdere uitzondering voor YouTube ligt nu onder vuur.

Gevoel van controle

Daar waar het gevoel van controle over de fysieke wereld slinkende is, lonken de mogelijkheden van de digitale. De vrijheid van vroeger, het mogen nemen van risico's en het uitoefenen van 'gevaarlijke' activiteiten, verdwijnt meer en meer. Met 'buitenspelen' wordt nu de achtertuin bedoeld, in het zicht van de angstige ouders die dag in dag uit overladen worden met nieuws- en krantenberichten over de meest vreselijke dingen die kinderen kunnen overkomen. Al generaties lang krimpt de gemiddelde afstand tot huis die kinderen zelfstandig en buiten toezicht mogen afleggen, terwijl zelfs de plekken waar wél toezicht is steeds verder ontdaan worden van alle mogelijke risico's.

Ondanks alle aanwijzingen dat *risky play* – bijvoorbeeld in ruige *adventure*-speeltuinen met hout, metaal, scherpe randjes en valgevaar – leidt tot een verbeterde mentale, fysieke en sociale ontwikkeling, meer speeltijd en minder ongevallen, blijft de speeltuin met rubberen tegels favoriet. Kwajongensstreken worden nergens nog gewaardeerd, schoolprestaties op afstand via Magister gevolgd en terwijl jongeren – onzeker en kwetsbaar door een gepercipieerd gebrek aan controle, een beklemmende surveillance en prestatiedruk – de grip van hun omgeving proberen te ontvluchten in computerspellen en sociale media, roept opiniërend Nederland in koor dat het symptoom de oorzaak is.

Het is de illusie van controle die leidt tot een zinloze kruistocht. 'Bescherm jongeren tegen sociale media. Opgroeien zonder cyberstress is al ingewikkeld zat' kopte een opiniestuk in *NRC*. 'Sociale media zijn desastreus voor jongeren', 'Kan een verbod op sociale media kinderen redden?', 'Europese wetgeving nodig om jongeren te beschermen voor sociale media', het gaat maar door. Tijdens een hoorzitting van de US Senate Judiciary Committee in 2024 inzake sociale media trapte de Democratische voorzitter de hoorzitting af met een duidelijke boodschap: *'They're responsible for many of the dangers our children face online'* en *'Their constant pursuit of engagement and profit over basic safety have all put our kids and grandkids at risk.'* Iets later werd Meta-oprichter Mark Zuckerberg door de Republikeinse senator Josh Hawley toegebeten: *'Your product is killing people.'* En hoewel er allerlei goede redenen te bedenken zijn om bedrijven machtiger dan de beruchte *robber barons* van weleer aan te pakken, is schadelijkheid voor het mentale welzijn van kinderen wel de meest twijfelachtige.

Bij wetenschappers uit relevante vakgebieden lag het boek van Jonathan Haidt al snel na publicatie onder vuur vanwege de gebrekkige wetenschappelijke onderbouwing en de verwisseling van correlatie en causatie. Dat mentale gezondheidsproblemen en socialemediagebruik beide al jaren stijgen, wil niet zeggen dat sociale media mentale problemen veroorzaken. Sterker nog, zoals uit menig onderzoek naar voren komt en ook bevestigd wordt in een rapport van UNICEF, nemen psychische klachten bij jongeren al toe ver voor de introductie van de allereerste website, laat staan sociale media.

Emotie in plaats van ratio

Daarnaast laten longitudinale studies – waarin kinderen jarenlang werden gevolgd – niets heel van de veronderstelde destructieve uitwerking van sociale media op de mentale gesteldheid van jongeren. Een Britse studie, waarin meer dan 3000 kinderen gedurende twee jaar gevolgd werden, liet géén oorzakelijk verband zien tussen socialemediagebruik en een verslechterde mentale gezondheid. Een Zweedse studie concludeerde: *'There is no evidence for a longitudinal association between increased use and mental health problems. This suggests that social media may be rather an indicator than a risk factor for symptoms of mental ill-health.'* En een onderzoek uit Noorwegen, waarbij 1250 kinderen van hun tiende tot hun achttiende levensjaar gevolgd werden, liet zelfs een *positieve* correlatie zien tussen het aantal uur dat op sociale media werd doorgebracht en het aantal offline-vrienden.

Zelfs de al genoemde *Richtlijn gezond schermgebruik 2025* van staatssecretaris Karremans stelt dat onderzoek overwegend geen of slechts zwakke effecten op het welzijn van kinderen laat zien en dat sociale media voor veel kinderen juist ook voordelen kunnen bieden. De gepresenteerde richtlijn van 15 jaar wordt nergens in het rapport onderbouwd. Integendeel, er wordt zelfs gesteld dat een hoger leeftijdsadvies dan 13 jaar ertoe zou kunnen leiden dat kansen voor het ontwikkelen van belangrijke digitale vaardigheden gemist worden.

Maar dat telt allemaal niet meer. Emotie heeft de ratio overgenomen, er is morele paniek uitgebroken. Het lijkt sprekend op de vrees voor subliminale communistische beïnvloeding tijdens de Koude Oorlog of de angst voor rollenspel *Dungeons & Dragons* in de jaren tachtig en videogames als *Doom* en *Carmageddon* in de late jaren negentig.

*[Edwin Zasada](#) is human performance specialist en heeft verschillende publicaties en boeken over wilskracht, leiderschap, motivatie en organisatiekunde op zijn naam staan.