



**SMARTPHONEVRIJ
OPGROEIEN**
NEDERLAND

Smartphones: dé uitdaging voor ouders van deze tijd



Ouderbeweging Smartphonevrij Opgroeien

Smartphonevrij Opgroeien is een groeiende beweging van duizenden ouders in Nederland die ouders verbindt om samen smartphonebezit en sociale media uit te stellen voor onze kinderen.

Samen maken we ruimte voor ouders om anders te beslissen dan de huidige norm. Via een landelijk netwerk van WhatsApp communities en een online Ouderpact kunnen gelijkgestemde ouders elkaar vinden en elkaar steunen.



IN TWEE DECENNIA IS ALLES VERANDERD

2004



2004

Nokia's ruled



2007

De eerste iPhone
werd gelanceerd



2008

Apple app
store geopend



2013

4G werd gelanceerd
in Nederland,
waardoor internet
overal bereikbaar
werd

2025



2025

Bijna alle kinderen hebben
einde basisschool een
smartphone



HET ZIJN EIGENLIJK GEEN 'TELEFOONS'



MOBIELE TELEFOON

Kan bellen, stuur berichten, speel
Snake



BROEKZAK SUPERCOMPUTER

24/7 toegang tot het internet in je
broekzak



SMARTPHONES STEEDS JONGER DE NORM



De gemiddelde
leeftijd voor een
eerste eigen
smartphone daalt

Van de 7- en
8-jarigen in NL
gebruikt 60%
smartphone

44% van
7-12-jarigen heeft
smartphone in
slaapkamer





IEDEREEN KRIJGT ER ÉÉN OMDAT IEDEREEN ER ÉÉN HEEFT: GROEPSDRUK



Veel ouders willen de
smartphone eigenlijk niet
geven, maar toch hebben
bijna alle kinderen er één
in groep 8



Omdat het moeilijk is om
de groepsdruk te
weerstaan. Kinderlevens
verplaatsen zich naar
online.

*Ouders en jongeren voelen dat ze geen keuze hebben. Er is geen
ruimte om anders te beslissen.*



**Maar wat *is*
eigenlijk het
probleem?**



Toen kinderen voor het eerst
smartphones kregen - vanaf 2010 -
wisten we niet wat de impact zou zijn.

Nu wel.



Bewust verslavend ontworpen

Techbedrijven geven miljarden uit om apps en apparaten zo verslavend mogelijk te maken. Onze aandacht zo lang mogelijk vasthouden: dat is de basis van hun verdienmodel.

En dat lukt: kinderen brengen wekelijks **ruim een volledige werkweek** op hun smartphone door.



50%

Van kinderen in Nederland
is inmiddels bijziend

Onderzoek Oogfonds 2023

6,5 uur per dag

gemiddeld zit een kind in
Nederland op zijn
smartphone

Siebers et al, 2024

50%

Van kinderen tussen de
9-13 jaar vindt zichzelf
telefoonverslaafd

2023 NOS Jeugdjournaal, onderzoeksbureau No Ties



HERSENEN VAN EEN KIND

Het kindergein is niet bestand tegen verslavende algoritmes omdat de impulscontrole nog niet is aangelegd. Kinderen zijn kansloos tegen de verleidingen van de smartphone en sociale media.



Geen impulscontrole



“Achter elk scherm schuilt het werk van duizenden ontwikkelaars om het apparaat zo verslavend mogelijk te maken. Kinderen zijn bijzonder vatbaar voor dit soort manipulatief ontwerp.”



Aza Raskin

mede-uitvinder van ‘infinite scroll’,
nu campagnevoerder



ONTWIKKELBEHOEFTE VAN KINDEREN

6,5 uur per dag: de smartphone is een ervaringsblocker voor kinderen.

Ontwikkelingstaken komen in het gedrang door de smartphone.

Een kind heeft offline activiteiten nodig om zich optimaal te ontwikkelen.

- Cognitief
- Sociaal
- Creatief
- Fysiek
- Zintuiglijk



“Wanneer kinderen de hele dag op hun telefoon zitten, gaat het er niet alleen om wat ze op hun telefoon doen, maar ook wat ze níet doen. Ze missen cruciale ervaringen die ze nodig hebben om uit te groeien tot gezonde volwassenen.”



Dr Jonathan Haidt

Professor of Social Psychology, NYU



PROBLEMEN



Tekort aan slaap

25% van jongeren is 's nachts na naar bed gaan nog 45 min tot 2.5 uur online



Schermsrijd

Dagelijkse ruzies in gezinnen over schermtijd, en schuldgevoel bij zowel ouder als kind als het 'niet lukt'



Cyberpesten

Cyberpesten gaat 24/7 door



Schadelijke content

Kinderen worden op sociale media niet beschermd. Geen Kijkwijzer.
18+ content komt ongevraagd binnen



Concentratie

Constante afleiding door notificaties en altijd 'aan' staan



Mentale en fysieke gezondheid

Overmatig gebruik kan leiden tot oogproblemen, depressie, laag zelfbeeld, stress, behoefte aan dopamine

**Wanneer we onze kinderen
toegang geven tot de hele wereld
in hun broekzak,
geven we de hele wereld toegang
tot onze kinderen.**

Politie waarschuwt voor afpersen van jongeren via sociale media

Nieuwe vorm van pesten: jongeren vernederen elkaar en verspreiden de beelden online

Steeds meer jongeren worden op social media geronseld voor criminele klussen: 'Geen weg terug'

'Eetstoornis is een hele competitieve ziekte': hoe anorexia een 'wedstrijd' wordt op social media

Online gokken steeds populairder onder jongeren, experts maken zich zorgen

Check de social media van je kind, verspreiding kinderporno via WhatsApp

"Beelden blijven in mijn hoofd zitten": zo reageren tieners op de schokkende beelden op Instagram

Politie: Tientallen zaken kindermisbruik via gameplatform Roblox

Meer jonge mannen vrouwonvriendelijk: serie 'Adolescence' toont invloed manosphere



OUDERINSTELLINGEN ZIJN NIET DE OPLOSSING

- Zelfs de meest tech-savvy ouders struggelen om ouderinstellingen te managen
- Sommige apps vereisen het wijzigen van honderden instellingen
- Zelfs als de telefoon van je kind ouderinstellingen heeft, hebben hun vriendjes dat wellicht niet, dus ze kunnen nog steeds ongepaste content ontvangen

58%

of teens say they've never had controls put on their phone by parents

(Parentkind poll, May 2024)

47%

of teens with controls in place say they have bypassed them

(Parentkind poll, May 2024)

And teens find multiple ways to bypass controls:

Performing a factory reset

Using VPN software

Hacking the WiFi router

Memorising your passcode



DE KINDERTELEFOON WAARSCHUWT OUDERS

“Heb jij apps geblokkeerd en schermtijd ingesteld voor je kind? En denk je dat dat genoeg is om je kind te beschermen? Nee, dat is het helaas in veel gevallen niet. Terwijl je dit leest, worden er online meer kinderen dan je denkt blootgesteld aan manipulatie, chantage en (seksueel) grensoverschrijdend gedrag. Op manieren die jij misschien niet eens kent. Kinderen zijn ook op jonge leeftijd al zeer digitaal vaardig. En de mensen met kwade bedoelingen zijn vindingrijk. Jij denkt misschien dat je alles hebt afgeschermd, maar schadelijke content vindt heel vaak toch een weg.”

- Open brief van de Kindertelefoon aan ouders, februari 2025



VOORBEELDEN DIE DE KINDERTELEFOON ZIET:

- **Leuk! Een onbekende doet een verzoek me toe te voegen op Snapchat!** *Ineens moet je naaktfoto's sturen anders worden er roddels verspreid op school.*
- **Foto's uitwisselen van je huisdier?** *En ineens is daar een dickpic.*
- **TikTok 'veilig'?** *Een kind komt heftige beelden tegen over zelfmoord en drugs.*
- **Spelletje spelen op Roblox?** *Een kind wordt er met de dood bedreigd.*
- **Veel geld verdienen?** *Je hoeft alleen af te spreken met een onbekende.*
- **Foto sturen?** *Voor je het weet staan je foto en gegevens in een Telegram groep met onbekenden.*



TECH BAZEN HOUDEN HUN TECH WEG BIJ HUN EIGEN KINDEREN

STEVE JOBS

“We don’t allow
the iPad in the home.
We think it’s too
dangerous for them”



EVAN SPIEGEL

Grew up without a TV and
credits his own success
on that tech restriction.
Limits his kid to 1.5 hours
screen time per week



BILL GATES

Didn’t allow his 4
children smartphones
or their own computers
until they were 14





De oplossing is om samen te werken



Als we allemaal afspreken om het geven van smartphones aan onze kinderen uit te stellen, en ze in plaats daarvan een simpele telefoon te geven tot ten minste 14 jaar, dan neemt de groepsdruk onmiddellijk af. Groepsdruk vervalt als 25% anders besluit. Dat zijn 6/7 leerlingen per klas.



WE ZIJN NIET ANTI-TECH, WE ZIJN VOOR KINDERTIJD

Technologie heeft enorme voordelen, en jongeren moeten de kansen krijgen die het biedt - wanneer ze daar klaar voor zijn en wanneer het veilig is om te gebruiken.

Maar een kindertijd is kort en kostbaar. Alle kinderen zouden de kans moeten krijgen om te leren, ontwikkelen en op te groeien vrij van de verslavend ontworpen algoritmes en leeftijdsongeschikte content van social media en smartphones



ONZE AANBEVOLEN AANPAK

- Geen telefoon of een simpele telefoon tot ten minste 14 jaar: **de startphone**
- Stel sociale media uit tot 16 jaar
- Internettoegang via een gedeelde gezinscomputer
- Traceer met een Airtag als je wilt weten waar ze zijn



SMARTPHONE



SOCIALE MEDIA



STARTPHONE



GEZINSCOMPUTER



WAAROM 14 VOOR DE SMARTPHONE?

- Het is een ondergrens
- Een kinderebrein is rijper met 14 dan met 10 jaar, maar het blijft een compromis
- Hoe later de smartphone, hoe meer onverstoorte kindertijd
- Het Ouderpact gaat uit van 'minimaal 14 jaar'
- Ouders maken hun eigen afweging
- Eerst smartphone, later pas sociale media



SOCIALE MEDIA ONDERGRENS: WAT IS 'TE JONG'?

Smartphone is toegangspoort tot sociale media.

Kinderen mogen nu al niet op sociale media onder 13 jaar.

Roep om een leeftijdsgrens wordt wereldwijd luider:

RTLNieuws Boulevard TV

Onderzoek RTL Nieuws
Vier op de vijf ouders willen socialmediaverbod tot 15 jaar: 'Drankkast zet je ook niet open'

Noorwegen wil sociale media verbieden voor kinderen onder de 15 jaar

FINANCIAL TIMES

FT Magazine Life & Arts + Add to myFT

The inarguable case for banning social media for teens

A large consensus is forming, not before time

CNN World Africa Americas Asia Australia China Europe More

World / Australia

Australia introduces bill to limit under-16s from using social media with tech companies facing huge fines

Tweede Kamer stemt voor minimumleeftijd voor sociale media

Franse experts: geen sociale media voor kinderen onder de 15 jaar



VEROUDERDE ADVIEZEN (EN WAT DAN WEL)

1.

‘Ze moeten er vroeg
mee leren omgaan’

2.

‘Je kunt je kind
gewoon begeleiden
als ouder’

3.

‘Voor mediawijsheid
heb je je eigen toestel
nodig’



DE MIDDELBARE: KAN ZONDER SMARTPHONE

1.

Leerlingvolgsysteem
kan ook op de laptop

2.

Steeds meer
scholen voeren
'Thuis-of-Kluis'
beleid

3.

Vraag het alvast bij
open dagen of mail
naar middelbare



WAT GEVEN WE ZE TERUG?

Rust

Gemiddeld 6
uren per dag

Vrijheid om niet
altijd 'aan' te
staan

Noodzakelijke
verveling

Ongestoord
werken en
spelen

Betere
leerprestaties



OUDERPACT: maakt samen uitstellen makkelijk



Het Ouderpact is een online tool die ouders helpt om smartphones samen uit te stellen. Hoe meer van ons tekenen, hoe krachtiger het is.

Stap 01.

**Selecteer de plaats van
de school van je kind**



Stap 02.

**Teken het pact om uit te
stellen tot 14 of ouder**



Stap 03.

**Kijk hoeveel anderen
meedoen**





DE BEWEGING GROEIT DOOR HEEL NEDERLAND

44.37

2

kinderen sinds april

Geen smartphone onder de 14 jaar: ouders sluiten zich massaal aan bij nieuw initiatief

DOSSIERS

HOME < NIEUWS

15.000 ouders kiezen voor geen smartphone onder de 14 jaar en tekenen 'ouderpact'



Meer en meer ouders tekenen pact: onder de 14 jaar geen smartphone



HET GEBEURT OOK IN AMSTERDAM

4.232

Kinderen bij wie wordt
uitgesteld tot ten minste 14
jaar

180

Scholen in Amsterdam

NAAM	KINDEREN
Openbare Basisschool De Kleine Dichter (UTRECHT) ↗	137
Middelste Vrouwen-School Jenaplan-School (UTRECHT) ↗	122
KBS Gertrudis (UTRECHT) ↗	107
KBS St. Dominicus (UTRECHT) ↗	74
Vrije School Utrecht (UTRECHT) ↗	72



**We proberen
allemaal het
beste te doen
voor onze
kinderen**



WE ZITTEN IN HETZELFDE SCHUITJE

Het is complex

Welke beslissingen je ook neemt voor je kinderen, we respecteren uiteraard ieders keuze.

Elk gezin zal tot eigen conclusies komen; we willen graag het gesprek openen zodat er ruimte komt voor ouders om anders te beslissen dan de huidige norm.



EEN NIEUW VERHAAL...







De ouderbeweging dat zijn wij samen



**SMARTPHONEVRIJ
OPGROEIEN**
NEDERLAND

smartphonevrijopgroeien.nl

Smartphonevrij Opgroeien is een ANBI-geregistreerde stichting zonder winstoogmerk