

‘De moeilijkste opvoedvraag van dit moment –
en dit boek is je antwoord.’

– **EVA HOEKE, JOURNALIST**

‘Ouders vragen me vaak om praktische handvatten
voor het opvoeden van kinderen in het digitale
tijdperk. *Smartphonevrij opgroeien* biedt precies dat –
heldere, wetenschappelijk onderbouwde adviezen die
gezinnen helpen om gezonder en menselijker te leven.’

– **JONATHAN HAIDT, HOOGLERAAR PSYCHOLOGIE EN AUTEUR
VAN DE BESTSELLER GENERATIE ANGSTSTOORNIS**

‘Opgroeien zonder smartphone is meer dan
een vrome wens: het is een must voor een
onbezorgde jeugd en betere toekomst.’

– **MARCEL LEVI, HOOGLERAAR GENEESKUNDE EN VOORZITTER NWO**

‘Sterk pleidooi en een belangrijke missie. Niet
alleen voor de gezondheid van je kinderen,
ook voor de volksgezondheid als geheel.’

– **BRANKELE FRANK, NEUROBIOLOOG**

‘Heldere inzichten en direct toepasbaar. Dit boek
laat zien hoe je kinderen kunt helpen hun aandacht
terug te winnen in een wereld vol schermen.’

– **MARK TIGCHELAAR, PSYCHOLOOG**

‘Ik vind het doodeng wat ons te wachten staat, en
ik geloof dat ouders de tools geven om hiermee
om te gaan essentieel is in deze uitdaging.’

– **JAKE THORNE, SCHRIJVER EN BEDENKER
VAN DE SERIE ADOLESCENCE**

Thijs Launspach

Ouderbeweging Smartphonevrij Opgroeien,
al actief op 60 procent van de scholen



SMARTPHONEVRIJ OPGROEIEN

Een ongestoorde jeugd voor je kind,
zo krijg je het voor elkaar

POM

© 2025 Thijs Launspach / Stichting Smartphonevrij Opgroeien /
POM.press (een imprint van Maven Publishing BV)

Eerste druk, november 2025

Tweede druk, november 2025

Art direction Lucas Reinds & Robert-Jan van Noort (Pankra.com)

Omslag Lucas Reinds & Robert-Jan van Noort (Pankra.com)

Illustraties Johan van Zanten (Studio Noord)

Zetwerk Coco Bookmedia

Drukwerk Wilco

ISBN boek 978 94 9343 420 2

ISBN e-boek 978 94 9343 423 3

NUR 854

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk,
fotokopie, microfilm en/of door welk ander medium ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Gebruik
van deze uitgave voor tekst- en/of data-mining is verboden.

INHOUD

Proloog	9
1 Waarom je kind een smartphonevrije jeugd verdient	15
2 Het probleem	25
3 Uitstellen in de praktijk: de tijdlijn	51
4 Praten met je kind over de smartphone	67
5 Als je kind al wél een smartphone heeft	91

6	Twaalf alternatieven voor de handigste functies	107
7	Zo doe je het sámen (met ouders en school)	121
8	De meestgestelde vragen over Smartphonevrij Opgroeien	145
9	Een ongestoorde jeugd	155
	Dankwoord	169
	Bronnen	173

PROLOOG

Nog tien minuten, dan beginnen ze. Merel Uildriks en Thekla Reuten nemen nog één keer het draaiboek door en kijken elkaar aan. Ze gaan het doen. Het kan niet alleen over uitstel bij hun eigen kinderen gaan, ze moeten andere ouders in de ogen kijken. En dan hoort dit erbij.

In de teamkamer van de basisschool hebben ze de tafels opzijgezet en zoveel stoelen neergezet als erin passen. Het zijn er zo'n twintig, dat zou genoeg moeten zijn, volgens de coördinator van de school. Zoveel ouders* komen er meestal niet op een ouderochtend.

Vijf minuten voor aanvang zijn alle stoelen bezet. Er schuifelen nog meer ouders door de kleine ruimte, op zoek naar een plek. Inmiddels zitten er ouders op de grond, ze staan tegen de muren en er zijn zelfs deuren opengezet zodat mensen op de gang ook kunnen meeluisteren. De bijeenkomst zou een uurtje duren. Na twee uur breien ze er een eind aan. En ze zijn nog lang niet uitgepraat. Sommigen lieten zelfs een traan.

Een halfuur na afloop van de bijeenkomst zijn ook de laatste ouders vertrokken. Dan zegt Merel met gevoel voor understatement: 'Nou, er is dus inderdaad animo voor.'

Voor Danielle Batist was het een paar maanden daarvoor begonnen. Haar dochter was acht toen Danielle op school en in de straat de eerste smartphones had zien verschijnen. Haar dochter: 'En wanneer krijg ik er dan eentje?' Net als Thekla en

* Overal waar je in dit boek 'ouders' leest, bedoelen we ook verzorgers, voogden en iedereen met een opvoedtaak.

Merel dacht Danielle: no way. Maar gelukkig wist zij inmiddels dat het anders kon. Via via hoorde ze van de ouderbeweging in het Verenigd Koninkrijk, Smartphone Free Childhood. De beweging daar was via één post op Instagram uitgegroeid tot een groep van zo'n duizend mensen. Ik doe gewoon met hen mee, dacht Danielle. Ik ken mezelf, als ik dat allemaal hier in Nederland moet gaan opzetten, zit ik straks tot mijn nek in het werk. *Famous last words.*

Via een webinar van Smartphone Free Childhood leerden Merel, Thekla en Danielle elkaar kennen, en werden samen het kernteam in Nederland. In het begin werden ze geholpen door Chloe Raymond en later ook door Ruud Sneep. Samen begonnen ze de website van Smartphone Free Childhood naar het Nederlands te vertalen. Avond aan avond zaten ze aan het vertalen van het Britse materiaal. Zonder ervaring, maar met overtuiging. De ouderbeweging Smartphonevrij Opgroeien was begonnen. Met één simpele missie: geen smartphone tot veertien jaar, geen sociale media tot zestien jaar.

Nog voor de 'officiële' Nederlandse lancering van Smartphonevrij Opgroeien, op 1 juli 2024, had een landelijke krant er lucht van gekregen. Wilden ze een interview doen? Er verscheen een groot artikel in *NRC*. Nu konden ze niet meer terug. Om middernacht gooide Danielle de website online; de laatste spelfoutjes zouden ze er later wel uit halen.

Al in de eerste week was er overweldigend veel media-aandacht. Kranten, radio, televisie. De mailbox stroomde vol met heel veel hulpaanbod van ouders: 'Ik ben zo blij dat jullie dit doen. Kan ik helpen?' Ook kwamen er aanvragen van scholen, deden experts steunbetuigingen en was er veel interesse van lokale en landelijke politici. De appgroepen voor ouders – beheerd door Danielle, dus nu had heel Nederland haar privé-nummer – liepen binnen een mum van tijd tegen het maximale aantal leden aan. Oeps.

De bijeenkomsten van de ouderbeweging werden al snel verplaatst van de teamkamers naar de aula's van de scholen, en ook die stroomden vol. Na een maand realiseerden ze zich: dit is een storm die niet zomaar gaat liggen. Dit kunnen we niet in de avonduren naast onze baan doen. Dit wordt ons werk.

In de anderhalf jaar na het begin van de ouderbeweging sloten meer dan vijftigduizend ouders zich aan bij Smartphonevrij Opgroeien. Ook hebben experts – artsen, psychiaters, psychologen, wetenschappers – die zich zorgen maakten over wat de smartphone deed met kinderen, zich massaal achter de ouderbeweging geschaard. 3500 van hen ondertekenden een brandbrief aan de Tweede Kamer waarin ze pleitten voor een nieuwe norm voor smartphones.

Misschien nog wel de grootste steun voor de beweging kwam van kinderen en jongeren zélf. Want wat blijkt: zij vonden het in het begin soms moeilijk dat hun ouders de smartphone wilden uitstellen, maar zijn nu trots en blij dat ze niet nu al een smartphone hebben.

Uit recent onderzoek van UNICEF blijkt dat ruim twee derde van de kinderen en jongeren ook zelf een leeftijdsgrens wil voor sociale media.¹ Jongeren en kinderen zijn zich maar al te goed bewust van de risico's. Quinten (17) zei: 'Je bent als jongere niet opgewassen tegen de verslavende algoritmes. Jongens komen in de Andrew Tate-fuik, meiden worden in de richting van een eetstoornis geduwd. Stel het zo lang mogelijk uit!' Nelleke (16) mailde ons trots dat ze, zónder smartphone, juist een 'ontzettend sociaal mens' is geworden. En we spraken Liv (12) die, als ze straks veertien was, 'nog wel eens zou zien' of ze haar Nokia zou verruilen voor een smartphone.

Inmiddels hebben we vele gesprekken gevoerd met de ouders (en hun kinderen) die zich tot nu toe hebben aangesloten. Tijdens ouderavonden, via e-mail, in de schoolgroepen en een-op-een. Het boek dat je nu leest is daarvan in zekere

zin het resultaat. Het materiaal voor dit boek is opgetekend door ouders Danielle en Merel, samen met Thekla en Ruud. Om uit al dat materiaal het boek te maken dat je nu leest, is Thijs Launspach ingeschakeld. Thijs schreef vanuit zijn ervaring als psycholoog eerder onder andere *Asociale media* (2023), een kritisch boek over de invloed van sociale media op onze mentale gezondheid. Nu hij zelf net vader is, maakt hij zich zorgen over de digitale wereld waar zijn zoon straks in op gaat groeien.

Dit boek bevat de collectieve wijsheid, tips en ervaringen van heel veel smartphonevrije ouders, aangevuld met de expertise van wetenschappers. Samen delen zij één collectieve overtuiging: kinderen verdienen een smartphonevrije jeugd.





WAAROM JE KIND EEN SMARTPHONEVRIJE JEUGD VERDIENT

Op de laatste vrijdagmiddag van het schooljaar zit Merel (een van de schrijvers van dit boek) met een groepje ouders op een terras. De kinderen, groepzessers van rond de negen jaar oud, spelen in de speeltuin ernaast. Wanneer je hun enthousiaste geschreeuw hoort, weet je: de zomervakantie is begonnen. Aan het tafeltje op het terras is de sfeer serieuzer, want daar evalueren de ouders het afgelopen schooljaar. Specifiek: de ouderbijeenkomst van een maand geleden, over kinderen en de smartphone. Het advies van de aanwezige mediacoach was kort samengevat: geef je kind in groep 7 of groep 8 al een smartphone. Dan leren ze er alvast mee omgaan, voordat de puberteit begint.

De woorden van de mediacoach leiden tot discussie. Een paar ouders vinden het prettig dat er nu een advies is dat ze houvast biedt. Een andere ouder voelt dat ze er niet omheen kan: 'Een smartphone hoort nu eenmaal bij deze tijd.'

Merel kijkt naar haar dochter in het klimrek en krijgt buikpijn van het idee om haar kind een smartphone cadeau te doen. Ze vindt het al een hele opgave om haar eigen smartphonegebruik te beperken. Hoe zal het haar dochter dan vergaan? Uit haar omgeving kent ze de verhalen van tieners mét een smartphone: gebogen over hun telefoon in de sportkantine, op de camping, in de supermarkt en op verjaardagen. Hoezeer dat beeld ook heerst in deze tijd, dat wenst ze haar dochter van negen niet toe.

Dus zegt Merel: ‘Waarom zijn onze kinderen veroordeeld tot een apparaat waar we zelf al zo’n moeite mee hebben? Ik zou eigenlijk willen dat ze zo lang mogelijk van haar jeugd kan genieten zonder die afleiding. Ik wacht nog even.’

Het is niet zo dat de ouders met wie Merel hier aan tafel zit zich helemaal geen zorgen maken over de smartphone. Ze merken zelf ook hoe vergroeid ze met het ding zijn. Maar iedereen voelt: géén smartphone geven is zo makkelijk nog niet. Wat als jouw kind straks de enige is die niet in de klassenapp zit en daardoor alle nieuwtjes mist? En als ze straks op de middelbare school zitten, dan kunnen ze toch eigenlijk niet zonder? Dat jouw kind geen Snapchat heeft en daardoor misschien buiten de boot valt. En kunnen we ze niet beter nú een smartphone geven, terwijl ze nog ‘veilig’ op de basisschool zitten? Dat zei de mediacoach toch ook?

Het overheersende gevoel dat bij Merel achterblijft: hoe houd ik het in hemelsnaam vol als ik mijn kind nog geen smartphone wil geven?

De moeilijkste opvoedvraag van nu

Smartphones zien er weliswaar niet heel veel anders uit dan vijftien jaar geleden, maar ze zijn in onze handen onmiskenbaar veranderd sinds de eerste iPhone in 2007 op de markt kwam. Door de introductie van 4G vanaf 2013 hebben we overal en altijd supersnel internet. We gingen met onze telefoons betalen. Het apparaat werd onze ov-chipkaart, we gingen massaal QR-codes scannen – zeker tijdens corona – en we verplaatsten al onze sociale contacten naar WhatsApp. En voor de meest uiteenlopende zaken in ons leven vragen we nu in een oogwenk advies aan ChatGPT.

We kregen er superverslavende apps als Facebook, Instagram en later TikTok, YouTube en Snapchat bij. Volwassenen

ervaren ook al de verslavende aspecten van de smartphone en het is belangrijk om kinderen daartegen te beschermen. Inmiddels bestaat er een hele bedrijfstak aan schermcoaches die kinderen en tieners leren omgaan met een smartphone.

Toch voelen veel ouders aan dat die boodschap niet klopt. Dat een smartphone, in de huidige vorm, niet gemaakt is voor kinderen. Je vijfjarige krijgt een driftbui als je de telefoon na de zoveelste *Cocomelon*-aflevering afpakt, je ziet dat je elfjarige wordt opgeslokt door het TikTok-algoritme of je merkt dat je dertienjarige helemaal opgaat in de *get ready with me* van een vlogger.

Niet alleen in Nederland, maar wereldwijd maken ouders zich zorgen over smartphonegebruik bij kinderen. Uit peilingen blijkt dat 70 tot 90 procent van de ouders een leeftijds-grens voor sociale media wil instellen, en een ruime meerderheid vindt dat de grens minimaal bij vijftien jaar zou moeten liggen.² En niet alleen ouders maken zich zorgen. De helft van de gen Z'ers zou willen dat sociale media nooit was uitgevonden, en uit een Britse peiling bleek dat de helft van de jongeren liever een wereld zonder internet zou hebben.³

We weten inmiddels dat de smartphone de kindertijd radicaal heeft veranderd, en niet ten goede. Ouders zien met lede ogen aan hoe een groot deel van de kostbare kindertijd wordt opgeslokt door een telefoon. Of nou ja, telefoon? Je kunt beter zeggen: de supercomputer in je zak, waarmee je altijd online bent en die 24/7 je aandacht vraagt met notificaties, piepjes en trillingen. Uit de cijfers blijkt dat Nederlandse jongeren met een smartphone er gemiddeld tussen de vijf (!) en zes (!!) uur per dag (!!!) op zitten. Dat is tijd die ze niet kunnen besteden aan de fysieke wereld ontdekken, het maken en onderhouden van vriendschappen of het leren van essentiële (sociale) vaardigheden die je offline moet opdoen.

Met de introductie van een smartphone bij je kind zet je de poort open voor dingen die schadelijk zijn voor diens ontwikkeling: superverslavende games en ‘sociale’ platforms die aan de oppervlakte zo leuk en spannend zijn dat het kinderbrein – dat nog volop in ontwikkeling is – er maar moeilijk weerstand tegen kan bieden.

Over de mogelijke gevolgen van de smartphone is inmiddels ook genoeg bekend. Daar lees je in het volgende hoofdstuk over. Kort gezegd: overmatig gebruik van de smartphone kan leiden tot fysieke problemen bij kinderen (oogproblemen, slaapttekort, overgewicht) en mentale schade (stress, depressie, concentratieproblemen). Het is bovendien simpelweg onmogelijk om als ouder overál toezicht op te houden. Hoe goed jij ook je best doet, hoe streng je je *parental controls* ook instelt, je hebt niet altijd controle over wat je kind online tegenkomt. Een videoclip van een K-popband is nog tot daaraan toe, maar wat nou als het algoritme van TikTok haar op een dag zomaar bloedige oorlogsbeelden voorschotelt? Of een influencer die hem wijsmaakt dat een man soms zijn vrouw moet slaan? Of een WhatsAppgroep waarin porno of beelden van kindermisbruik wordt gedeeld?

Dus nee, het is niet vreemd dat je een vervelend onderbuikgevoel over een smartphone hebt. Je onderbuik heeft vermoedelijk gelijk.

Als ouders én jongeren aan alles voelen dat een smartphone op jonge leeftijd geen goed idee is, hoe komt het dan dat bijna elke achtstegroeper in Nederland zo’n ding heeft?

Ten eerste denken ouders vaak dat ze de enige zijn die zich zorgen maken, omdat het bezitten van een smartphone zo normaal lijkt geworden. Dat was precies wat Merel merkte toen zij er met andere ouders over in gesprek ging. Ten tweede wil je als ouder niet dat je kind buiten de groep valt door een