



SVO FAQ

Veelgestelde vragen

De ouderbeweging Smartphonevrij Opgroeien beter begrijpen

Is smartphonevrij ook schermvrij?

Dit moeten alle gezinnen toch lekker zelf bedenken? Het is toch een eigen keuze?

Willen ouders en jongeren dit wel?

Waarom gebruiken jullie WhatsApp?

Technologie en de toekomst van mijn kinderen

Waarom veertien (voor smartphones) en zestien (voor sociale media)? Waarom niet eerder of later?

Is het niet beter om je kind vroeg te laten wennen aan de smartphone?

Komt je kind niets tekort zonder smartphone?

De smartphone is toch nodig? Bijvoorbeeld om bereikbaar te zijn of voor school?

Veiligheid en parental controls

Je kunt toch gewoon gebruikmaken van een 'kinderslot' om te bepalen wat je kinderen wel of niet zien? En Instagram heeft toch een For Teens-modus?

Is een smartphone niet nodig voor de veiligheid van mijn kind?

Is de smartphone neutrale technologie? Gaat het er niet om hoe je hem gebruikt?

Sociale contacten

Mijn kind heeft al een smartphone. Ben ik nu te laat?

Moeten ouders niet gewoon het goede voorbeeld geven?

Er zitten toch ook veel positieve kanten aan het gebruik van sociale media? TikTok, Insta en Snapchat zijn toch ook gewoon léuk?

Zijn sociale media niet juist positief voor 'kwetsbare' kinderen (lhbtiq+/neurodivers)?

Scholen en hun smartphonebeleid

Er is toch al een smartphoneverbod op scholen? Is dat niet genoeg?

Mijn kind heeft een laptop nodig voor school en huiswerk. Hoe voorkomen we daar dezelfde problemen als met smartphones?

Uitzonderingssituaties

Mijn oudere kind heeft al een telefoon – hoe zeg ik nee tegen de jongere?

Wat als mijn kind een medische reden heeft voor een smartphone?

Het Ouderpact

Ik heb geen kind op de basisschool, maar wil wel graag het Ouderpact tekenen

Ik kan mijn school niet vinden in de lijst van het Ouderpact

Smartphonevrij Opgroeien materialen

Ik zoek posters/flyers of andere materialen die ik kan gebruiken op mijn school

Staat je vraag er niet bij?

De ouderbeweging Smartphonevrij Opgroeien beter begrijpen

Is smartphonevrij ook schermvrij?

Nee, we zijn niet tegen schermen. De afspraak die wij als ouders onderling maken, is dat kinderen tot minimaal 14 jaar geen eigen smartphone krijgen (en social media uitstellen tot 16 jaar). Dat gaat dus niet over het gebruik van andere schermen in huis, zoals een laptop, tv, tablet of gameconsole. Alle ouders die bij ons zijn aangesloten, maken daar hun eigen regels over.

Dit moeten alle gezinnen toch lekker zelf bedenken? Het is toch een eigen keuze?

Als ouders willen we allemaal het beste voor onze kinderen. Wij zouden graag zien dat de ouders die het anders willen doen, daartoe de ruimte voelen. Zonder sociale druk vanuit school of de maatschappij. Dus ja, het is aan iedere ouder om zelf te beslissen hoe ze met dit vraagstuk omgaan. Wij zetten ons ervoor in dat ouders die het anders willen doen, ook de mogelijkheid hebben om dat te doen.

Willen ouders en jongeren dit wel?

Lees [hier](#) meer over peilingen die onder deze groepen zijn uitgevoerd. We zien dat er steeds meer mensen zijn die zich uitspreken over dit onderwerp.

Waarom gebruiken jullie WhatsApp?

We worden er zelf ook niet enorm blij van, maar het is tweeledig. Enerzijds zaten ouders toen we begonnen al in heel veel appgroepjes met andere ouders, dus het was het meest laagdrempelige platform. Anderzijds was WhatsApp toen we startten het enige breed gebruikte platform dat de functionaliteit van een community-structuur bood. Met meer dan 1.200 appgroepen hebben we deze functionaliteit nodig.

Andere aanbieders als Signal bieden de community-structuur helaas nog niet. We raden leden van de groepen aan om notificaties uit te zetten (via 'meldingen uitzetten') om niet te veel gestoord te worden. Uiteraard zijn onze WhatsApp-groepen niet de enige manier om aan te haken: ook via de nieuwsbrief, webinars en [het Ouderpact](#) doen ouders mee.

Technologie en de toekomst van mijn kinderen

Waarom veertien (voor smartphones) en zestien (voor sociale media)? Waarom niet eerder of later?

Elk kind is anders. De ene veertienjarige is de andere veertienjarige niet, net zo min als de ene tienjarige de andere tienjarige niet is. De leeftijd van veertien jaar is dus niet

zaligmakend, maar het is fijn (voor ouders én kinderen) om een eenduidige grens te hebben.

Tussen tien en veertien is een kritieke fase voor het ontwikkelen van aandacht, executief functioneren en andere cognitieve vaardigheden, en zo geef je kinderen de nodige ruimte om zich gezond te ontwikkelen. De content, sociale dynamiek en aandachttrekkende mechanismen van sociale media-apps zijn immers niet ontworpen met een ontwikkelend kindere brein in gedachten.

Met veertien (een smartphone) en zestien (sociale media) zorg je er in elk geval voor dat een belangrijke fase van het kindere brein zo min mogelijk door de smartphone wordt gehinderd.

Is het niet beter om je kind vroeg te laten wennen aan de smartphone?

Deze vraag veronderstelt dat het omgaan met de digitale wereld een vaardigheid is die kinderen op jonge leeftijd kunnen ontwikkelen. Wat meespeelt bij deze gedachte is de angst voor de weigerende tiener die steeds minder van je aanneemt zodra de puberteit begint. Die puberfase zou je vóór moeten zijn door op jongere leeftijd de smartphone te introduceren.

Vaak lees je in deze context de vergelijking met leren zwemmen. Die vergelijking gaat mank. Hoewel kinderen natuurlijk digitale vaardigheden nodig hebben, wijst in de wetenschap niets op het feit dat kinderen die vroeg in het diepe worden gegooid uiteindelijk betere digitale vaardigheden ontwikkelen.

De cijfers (zes uur per dag op de smartphone) laten zien: die oude strategie heeft niet gewerkt, we zijn toe aan een nieuw verhaal. Niet gek, want 'er verantwoord mee omgaan' kan helemaal niet op jonge leeftijd. We leren jongeren over veilige seks, lang voordat ze dat zelf doen.

Op dezelfde manier kunnen we kinderen helpen technologie te begrijpen zonder ze al van jongs af aan een eigen smartphone te geven. Je kunt kinderen digitaal wijs maken zonder dat ze een eigen smartphone (of een sociale media-account) hebben, bijvoorbeeld door ze mee te laten kijken op jouw smartphone, of op een gezinslaptop of -tablet.

Komt je kind niets tekort zonder smartphone?

Wij vinden van niet. We maken ons juist zorgen over wat de smartphone weghaalt uit de kindertijd. We hebben niet de indruk dat we onze kinderen veel ontnemen door ze niet een eigen smartphone te geven, we zien vooral de voordelen van een vrije en ongestoorde kindertijd. We geven ze creativiteit, concentratie, veerkracht en een rustiger brein cadeau.

De smartphone is toch nodig? Bijvoorbeeld om bereikbaar te zijn of voor school?

Nee, volgens ons is de smartphone niet nodig. Er zijn voldoende alternatieven voor alle handige functies van de smartphone. Je kunt je kind ook bereiken op een internetloze beltelefoon. Leerlingvolgsystemen als Magister, waar huiswerk en cijfers in worden gecommuniceerd, kun je ook op een laptop bekijken. En roosterwijzigingen kunnen ook via een mededelingenbord of via een digibord in de aula worden doorgegeven. Mocht dit op de school van jouw kind nog niet gebeuren, dan kun je daar zeker een mailtje aan wijden. Inmiddels is er best een grote groep smartphonevrije middelbare scholieren, en die redden zich prima.

Bekijk de [Smartphonebeleid Scholenkaart](#).

Veiligheid en parental controls

Je kunt toch gewoon gebruikmaken van een ‘kinderslot’ om te bepalen wat je kinderen wel of niet zien? En Instagram heeft toch een For Teens-modus?

Vanaf veertien jaar, als je kind misschien een smartphone krijgt, kunnen ze wel enig nut hebben, zolang je niet de illusie koestert dat deze instellingen je kind daadwerkelijk tegen alle schadelijke content beschermen. Kinderen en tieners zijn om te beginnen ontzettend vindingrijk in het omzeilen van parental controls. En nog los van wat kinderen wel of niet op hun smartphone zien: een eigen smartphone stelt het apparaat erg centraal in de kindertijd, terwijl die zou moeten draaien om spelen en de (offline) wereld ontdekken.

Over Instagram voor tieners hoeft geen misverstand te bestaan: daar zit nog steeds hetzelfde verdienmodel achter (zie voor meer hierover hoofdstuk 2 in ons boek). Er worden ook achter deze ‘bescherming’ nog advertenties getoond. Jouw kind is niet de consument, jouw kind is het product waar moederbedrijf Meta aan moet verdienen. Instagram Teens is screen washing – ze pretenderen het beste met je kinderen voor te hebben, maar doen intussen weinig om hun veiligheid te vergroten. Het is dus vooral voor de show.

Is een smartphone niet nodig voor de veiligheid van mijn kind?

Natuurlijk wil je dat je kind een soort ‘noodknop’ heeft voor wanneer er iets misgaat als jij niet in de buurt bent. Het kan veilig voelen om je kind te tracken via gps (al verschillen we als ouders onderling van mening over de vraag of dat een goed idee is, want oudere kinderen hebben ook zo hun recht op geheimen).

Hoe dan ook: voor dit alles is een smartphone niet noodzakelijk. Een apparaat waarmee je voor elk wissewasje je ouders kunt appen kan onafhankelijkheid juist in de weg staan. Voor kinderen tot veertien jaar volstaat een [simpele beltelefoon](#). Om de

locatie van je kind te volgen via gps kun je ook een AirTag gebruiken. Voor de veiligheid van je kind is een smartphone echt niet nodig. En zo'n AirTag ook niet.

Is de smartphone neutrale technologie? Gaat het er niet om hoe je hem gebruikt?

Of de smartphone als apparaat op zich heel schadelijk is, daar kun je over twisten. Feit is dat, sinds de introductie van de iPhone in 2007, smartphones steeds slimmer en verslavender zijn geworden, zeker voor kinderen. Je betaalt met je aandacht, met je data, met je privacy door het gebruik van apps die je met slimme algoritmes zo lang en zo veel mogelijk content willen laten zien. De smartphone is daarmee geen neutrale technologie, maar technologie die dat mogelijk maakt.

Sociale contacten

Mijn kind heeft al een smartphone. Ben ik nu te laat?

Het is nooit te laat om van inzicht te veranderen. Je weet nu iets wat je eerder misschien nog niet (bewust) wist. Het is altijd mogelijk om opnieuw afspraken te maken, grenzen te stellen en open te communiceren over de smartphone en smartphonegebruik. Zie voor meer info over hoe je dit kunt aanpakken ook hoofdstuk 5 van ons [boek](#).

Moeten ouders niet gewoon het goede voorbeeld geven?

Dit is een van de eerste dingen die veel ouders die aanhaken, zeggen. 'Ik wil het zelf ook graag anders doen'. Op [deze pagina](#) gaan we daarom uitgebreider op deze vraag in. In het kort: ja, volwassenen zijn net zozeer verslingerd aan hun telefoon. En ja, veel ouders willen graag het goede voorbeeld geven.

Elke keer dat je als ouder het contact met je kind mist omdat je in de ban bent van je eigen scherm, geef je het signaal: dit apparaat is héél belangrijk. Nog belangrijker dan jij. En wat je voorleeft, normaliseer je. Daarom besteden we hier in ons [boek](#) (pagina 79-88) ook uitgebreid aandacht aan.

Maar wat je voortleeft, is niet het enige wat telt. In de ontwikkeling van kind naar puber neemt de invloed van ouders af. Kinderen nemen niet meer (alleen) hun ouders als voorbeeld voor hun eigen gedrag, maar ook vriendjes en vriendinnetjes, oudere schoolgenoten of de influencers, artiesten of sporters die ze bewonderen. In de puberleeftijd wordt het voorbeeld van peers (leeftijdsgenoten) belangrijker dan dat van de ouders. En los van het voorbeeld dat je geeft, is het belangrijk om te beseffen: Kinderen raken niet verslaafd aan hun smartphone omdat ze hun ouders nadoen, maar omdat TikTok, Snapchat, Instagram en YouTube precies weten op welke mentale knopjes ze moeten drukken om kinderen verslaafd te maken.

Er zitten toch ook veel positieve kanten aan het gebruik van sociale media? TikTok, Insta en Snapchat zijn toch ook gewoon leuk?

Natuurlijk. Kinderen vinden de smartphone vaak ook heel erg leuk. En smartphones en sociale media kennen zeker ook positieve kanten. Kinderen kunnen er in aanraking komen met toffe nieuwe ideeën of activiteiten. Ze kunnen er vermaakt worden (vaak wel urenlang achtereen!), ze kunnen er experimenteren met hun identiteit en ze kunnen er in aanraking komen met bijzondere mensen die ze anders niet waren tegengekomen.

Voor oudere kinderen (vanaf zestien jaar) werken sociale media ook prima in de browser. Dezelfde potentieel leuke kanten, maar minder verslavend. Voor jongere kinderen wegen de risico's en de schaduwkanten niet op tegen de voordelen. Dankzij sociale media kunnen kinderen een negatief zelfbeeld ontwikkelen of gaan twijfelen over hun lichaam, over de wereld of over zichzelf. Ze kunnen er mensen tegenkomen die misbruik van ze willen maken, die drugs of vapes willen verkopen, en ze kunnen er angstig of depressief van worden. We kunnen het ons niet veroorloven om die kanten te negeren.

Zijn sociale media niet juist positief voor 'kwetsbare' kinderen (lhbtq+/neurodivers)?

Een argument voor het introduceren van smartphones bij kinderen en jongeren is dat ze onmisbaar zouden zijn voor 'kwetsbare' kinderen, bijvoorbeeld kinderen die neurodivergent zijn of tot de lhbtq+-gemeenschap behoren. Via sociale media kunnen zij zich verbinden met kinderen die hetzelfde meemaken, op een manier waarop ze dat niet altijd in de eigen directe sociale omgeving kunnen. Omdat je online anoniem kunt zijn, kun je immers soms dingen makkelijker uitspreken dan naar je ouders, docenten of schoolvrienden.

Natuurlijk is verbinding belangrijk en is het fijn om bij een community te horen. Iedere ouder maakt een eigen afweging, maar wij hebben het idee dat een eigen smartphone daarvoor niet de oplossing is. En wij denken ook dat sociale media daar niet de beste plek voor zijn. Verbinding maken met gelijkgestemden kan ook via fora, nieuwsbrieven, podcasts of via belangengroepen die betrouwbare informatie delen.

Bovendien blijkt uit onderzoek dat 'kwetsbare' kinderen online ook vaker kwetsbaar zijn, bijvoorbeeld voor uitbuiting, cyberpesten, geweld en manipulatie. Kinderen (en zeker jongeren) hebben recht op een eigen (online) leven buiten hun ouders om. Maar wij vinden niet dat ze daarvoor ook echt een eigen smartphone nodig hebben, of van TikTok, Snapchat of Instagram gebruik moeten maken.

Scholen en hun smartphonebeleid

Er is toch al een smartphoneverbod op scholen? Is dat niet genoeg?

Nee, dat is er nog niet. Er is alleen een richtlijn die stelt dat elke school zijn eigen beleid mag maken, waarbij de smartphone tijdens de les in principe opgeborgen blijft, tenzij het gebruik ervan door de docent nodig wordt geacht voor de les.

Scholen zijn in Nederland, in tegenstelling tot scholen in steeds meer andere landen om ons heen, nog lang niet daadwerkelijk smartphonevrij. Steeds meer scholen tonen al meer ambitie dan de richtlijn door de smartphones van leerlingen ook in de pauzes en tussenuren in de ban te doen ('thuis of in de kluis'). Op onze [scholensite](#) kun je voorbeeldbeleid vinden.

Ook scholen en docenten merken hoe smartphones het leren in de weg staan en een hoop ongewenste dynamiek de klas in brengen. Als die stoorzender weg is, is de concentratie en motivatie van leerlingen beter. De ervaring op veel scholen is dat leerlingen na het invoeren van een smartphoneverbod in plaats van te scrollen weer met elkaar praten, lachen, voetballen en flirten, met andere woorden: normaal tienergedrag laten zien.

Maar met alleen smartphonevrije scholen zijn we er nog niet. Nog los van hoe goed zo'n verbod op school te handhaven is, zijn kinderen en jongeren nadat de bel is gegaan weer overgeleverd aan hun smartphone, met alle gevolgen van dien. Daar is de tijdlijn ook op gebaseerd: tot veertien jaar geen smartphone, op school niet en thuis ook niet. En het mooie is: steeds meer schooldirecties scharen zich achter dit idee. Zij dragen het actief uit naar ouders. 'Onze school is smartphonevrij, en we raden aan de smartphone uit te stellen, in het belang van schoolprestaties, groepsdynamiek, de sfeer op school en de ontwikkeling van kinderen.'

Mijn kind heeft een laptop nodig voor school en huiswerk. Hoe voorkomen we daar dezelfde problemen als met smartphones?

Zowel in Nederland als internationaal groeit de aandacht voor de rol van digitale leermiddelen (in het Engels ook wel 'EdTech' genoemd) in het onderwijs. Daarbij wordt niet alleen gekeken naar de voordelen van digitaal leren, maar ook naar vragen als: wanneer voegt een scherm echt iets toe aan het onderwijs, wanneer leidt het juist af en welke rol spelen commerciële technologiebedrijven in de klas?

Scholen gaan hier heel verschillend mee om, dus het is goed om hier bijvoorbeeld bij open dagen van middelbare scholen naar te vragen, of ervaringen van andere ouders te horen. Een laptop is op veel scholen een vereiste geworden, omdat het tijdens de lesdag wordt ingezet als leermiddel. Dit geldt niet voor alle scholen: er zijn scholen ook scholen die juist geen laptops op school willen of die dat eerder wel deden maar nu steeds meer teruggaan naar papier.

Als ouderbeweging focussen we ons in de eerste plaats op de smartphone, omdat je die als ouder zelf kunt uitstellen voor je kind. Smartphones zijn op school niet nodig, steeds meer middelbare scholen [maken dat ook expliciet](#). Uitstellen kan dus.

Feit is: zodra een schoollaptop onderdeel is van het lesaanbod en huiswerk, kun je die niet eenvoudig 'uitstellen' zoals een smartphone. Tegelijk kunnen vergelijkbare problemen ontstaan wanneer leerlingen via de browser toegang hebben tot smartphone apps en games, ook al zit een laptop niet in je broekzak.

We horen van veel ouders en leerkrachten dat er problemen rond veiligheid en afleiding ontstaan door de school laptop. Hoe scholen de handhaving en afscherming regelen is heel verschillend. Op de ene school is er een afgeschermd intranet, op de andere school zijn streamingsdiensten, chat-apps en games gewoon toegankelijk. Daarnaast draaien veel schoollaptops op een beheersysteem van school. Ouders hebben daardoor thuis geen rechten om bepaalde 'parental controls' (ouderlijk toezicht) te kunnen aanpassen, zoals schermtijd of het blokkeren van bepaalde websites en apps. Afleiding tijdens het maken van huiswerk op de laptop is daardoor ook zonder smartphone aanwezig.

Wereldwijd zijn er meer dan 30 ouderbewegingen als de onze die samen de smartphone uitstellen en pleiten voor smartphonevrije scholen. Sommige groepen verdiepen zich al meer in schoollaptops en EdTech, zoals de Amerikaanse ouderbeweging. Voor wie het interessant vindt, zijn daar ook [Engelstalige materialen](#) te vinden over dit thema.

Oproep: vrijwilligers gezocht voor werkgroepje rond schoollaptops & EdTech

We krijgen steeds meer vragen - ook van smartphonevrije scholen - over hoe beter om te gaan met schoollaptops. Een paar ouders melden zich nu met de vraag of er andere ouders zijn die willen meedenken over dit onderwerp.

Onze ouderbeweging draait op groepjes ouders die samen in de praktijk uitvinden en delen wat werkt. Ben jij hier (als ouder of medewerker van een school) al mee bezig op de school van je kind, of weet je hier vanuit je werk of achtergrond veel vanaf en wil je helpen oplossingen te vinden?

Dit nieuwe werkgroepje wil oa. voorbeeldbeleid opstellen voor (het gebruik en beheer van) schoollaptops. Dit kunnen we dan delen met schoolleiders die erom vragen. Hoe kunnen ze dit goed inrichten? Zijn er wellicht al scholen waar het wel goed werkt en wat kunnen anderen daarvan leren? Praat mee in de WhatsApp-groep [Schoollaptops & EdTech](#).

(Sommige ouders willen ook breder kijken naar de rol van EdTech in het onderwijs. Dit voert verder dan wat we als landelijke ouderbeweging kunnen doen, maar we kunnen wel faciliteren om geïnteresseerde ouders bij elkaar te brengen.)

Uitzonderingssituaties

Mijn oudere kind heeft al een telefoon – hoe zeg ik nee tegen de jongere?

Stel nieuwe gezinsregels op en maak een plan. Wees eerlijk over waarom je keuzes veranderen. Betrek je oudere kind bij het gesprek – zij zien vaak zelf de nadelen. Nieuwe gezinsregels, zoals schermtijdlimieten of telefoonvrije zones, kunnen voor iedereen gelden.

Wat als mijn kind een medische reden heeft voor een smartphone?

Doe wat het beste is voor jouw kind. Als een smartphone nodig is om gezondheidsredenen, dan is dat uiteraard prima. Denk wel goed na over de risico's en hoe je die kunt beperken.

Het Ouderpact

Ik heb geen kind op de basisschool, maar wil wel graag het Ouderpact tekenen

Wat leuk dat je je wilt verbinden aan onze missie. Ons Ouderpact is specifiek bedoeld voor ouders met kinderen in de basisschoolleeftijd, maar we hebben ook Smartphonevrij Opgroeien themagroepen voor opa's en oma's, ouders van middelbare schoolkinderen, een groep voor lokale groepsbeheerders en gespecialiseerde groepen. Deze vind je hier.

Je kunt het pact al wel 'vooruit' tekenen door aan te vinken in welk jaar je kind gaat starten met school. Mocht je later van school veranderen, dan kun je ons even mailen en passen we het aan.

Ik kan mijn school niet vinden in de lijst van het Ouderpact

Wij hebben de scholenlijst van het Ouderpact gebaseerd op de DUO Database. Het is mogelijk dat jouw school onder een andere naam in het Ouderpact staat. Kijk dus even extra goed in de lijst. Heb je jouw school alsnog gevonden en is het beter als we de school anders benoemen of kun je de school niet vinden in de lijst, dan horen we dat graag. Neem dan contact met ons op door een mail te sturen naar info@smartphonevrijopgroeien.nl.

Smartphonevrij Opgroeien materialen

Ik zoek posters/flyers of andere materialen die ik kan gebruiken op mijn school

Wat goed dat jullie hiermee bezig zijn! Op onze site vind je diverse materialen zoals flyers en posters. Deze worden telkens uitgebreid als we nieuwe materialen

beschikbaar maken. Met een eigen Canva-account kun je een kopie maken van de materialen die we via Canva aanbieden. Deze kopie kun je aanpassen naar behoefte.

Staat je vraag er niet bij?

Mail ons dan op community@smartphonevrijopgroeien.nl. Dit is een levend document, dus we voegen steeds nieuwe vragen en antwoorden toe.