

ATTACHED

De gemeente Amsterdam werkt, binnen haar eigen ontwerplab Connect, samen met jonge Amsterdammers (8-23), en/of hun omgeving aan vraagstukken en uitdagingen rond de online leefwereld. Met als doel: het bevorderen van een positieve, gezonde en veilige digitale wereld voor jongeren. Connect is onderdeel van het Programma Online Leefwereld Jongeren, een van de activiteiten van de Agenda Digitale Stad van de gemeente Amsterdam. Met dat programma willen we actief de negatieve effecten van de online leefwereld tegengaan, digitale geletterdheid van jongeren vergroten en proberen we beter aan te sluiten bij de leefwereld van jongeren.

We zoeken altijd naar mensen, projecten en jongeren om mee samen te werken.

connectlab@amsterdam.nl

Connect, the design lab of the city of Amsterdam, collaborates with young Amsterdammers (aged 8-23) and their communities to address challenges and issues related to the online world. The goal is to promote a positive, healthy, and safe digital environment for young people. Connect is part of a larger program on the Digital Lives of Young People, one of the initiatives of the City of Amsterdam's Digital City Agenda. With this program, we aim to actively counteract the negative effects of the online world, increase young people's digital literacy, and better connect with their world.

We are always looking for (young) people and projects to connect and collaborate.

connectlab@amsterdam.nl

ATTACHED

ATTACHED

ATTACHED

Hoe gehecht ben jij aan je telefoon? Kun je niet zonder? Of leg je 'm wel eens bewust weg? ATTACHED duikt in de wereld van zes Amsterdamse jongeren die hun complexe band met apps en digitale platforms verkennen. Opgegroeid in een tijdperk waarin technologie alomtegenwoordig is, worstelen ze met vragen als: hoe vind je een gezonde balans tussen de digitale en de echte wereld? Wanneer wordt een digitale connectie verslavend in plaats van verrijkend? Ze vertellen over de intieme verbondenheid met hun digitale apparaten, maar ook over de uitdagingen die deze relatie met zich meebrengt.

ATTACHED is een zoektocht naar een gezamenlijke visie op een digitale wereld. Jongeren in Amsterdam geloven dat het anders kan én moet. Ze willen platforms die hen helpen om gezonde, authentieke en betekenisvolle verbindingen te maken, zowel online als offline. Een wereld waarin technologie hun leven verrijkt in plaats van beheerst. Wat is er nodig om een gezonde relatie met je telefoon te hebben, en is dat überhaupt mogelijk? Dit is een reis tussen 'verbinden en loslaten', en een oproep tot verandering.

Europa neemt stappen om de online wereld veiliger te maken, maar dat alleen is niet genoeg. We moeten nú in actie komen. Laten we hun stemmen versterken en samen bouwen aan een toekomst waarin technologie hen ondersteunt en beschermt. En laten we samen werken aan oplossingen die bijdragen aan een veiligere en gezondere digitale toekomst voor iedereen.

How would you describe your relationship with your phone? ATTACHED explores the lives of six young people as they navigate their complex connections with apps and platforms. Growing up in a time where technology is ever-present, they grapple with questions like: How can you strike a healthy balance between the digital and real worlds? When does a digital connection become addictive rather than enriching? Their stories reveal a deep attachment to their devices, but also the challenges that come with this relationship.

ATTACHED goes beyond simply pointing out the issues. It shares a collective message from young people in Amsterdam: they believe things can be different. They're advocating for a digital world that fosters healthy, authentic, and meaningful relationships – both online and offline. They envision a world where technology enriches their lives rather than controls them.

What does it take to have a healthy relationship with your phone, and is that even possible? This is a journey of both attachment and detachment, and a call for change.

As Europe is making efforts to create a safer online world we need to act now to build a digital world that protects young people and puts their needs at its center. Let's amplify their voices and work together to shape a future where technology supports and safeguards them – by collaborating on solutions for a safer, healthier digital landscape for everyone.



KIERA (19)

Ik gebruik geen sociale media omdat het mij nooit blij maakte. Het leven is veel leuker zonder de constante vergelijkingen met anderen op digitale platforms. Sociale media maken die vergelijkingen veel te gemakkelijk, vaak met onrealistische beelden.

Ik vraag me af waarom niet iedereen stopt. Het lijkt alsof iedereen zijn telefoon haat en onzeker wordt van sociale media, maar omdat het verslavend is en er een hele industrie omheen zit, blijven mensen het gebruiken.

Het is natuurlijk prima om via een scherm met elkaar in contact te zijn, maar voor mij verdwijnt het 'wij-gevoel' omdat het bereik op sociale media zo groot is. Mijn vrienden en ik gebruiken onze telefoon op zelfbedachte manieren om die kleinschaligheid te behouden. We hebben bijvoorbeeld een gedeeld fotoalbum waar we foto's posten met alleen onszelf.

Misschien zou een limiet aan het aantal mensen dat je kunt bereiken op sociale media helpen. Als je bijvoorbeeld maar 150 mensen kunt bereiken, ben je veel selectiever en kies je alleen de mensen waar je echt van geniet.

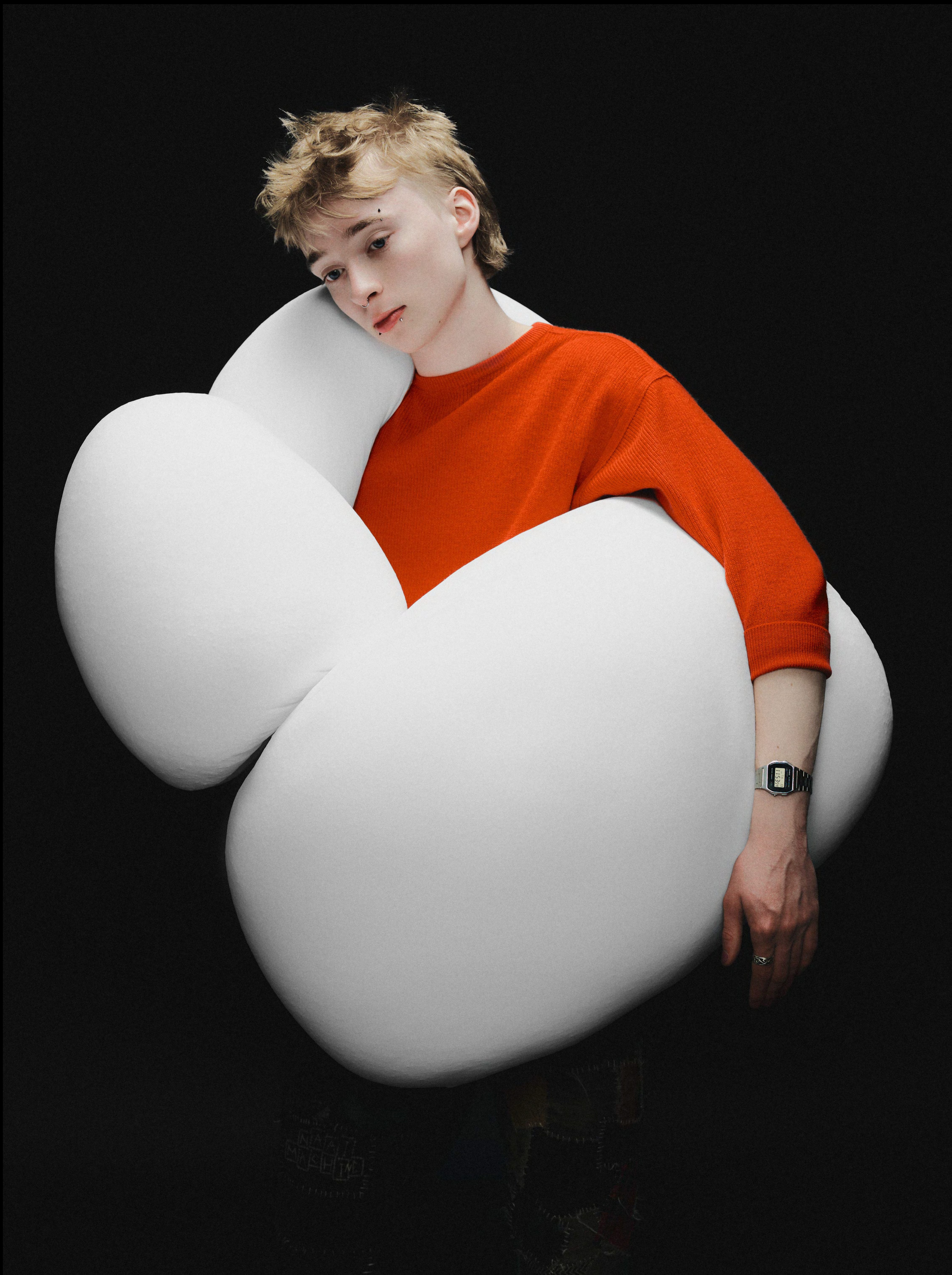
KIERA (19)

I don't use social media because it never made me happy. Life is so much more fun without constantly comparing myself to others on digital platforms. Social media makes it way too easy to compare yourself, and often those comparisons are based on unrealistic images.

I wonder why everyone doesn't just stop using social media. It seems like everyone hates their phones and feels insecure about social media, but because it's addictive and there's a whole industry built around it, people keep using it.

It's totally fine to connect with people through a screen, but for me, the 'we-feeling' disappears because social media reaches so many people. My friends and I use our phones in our own ways to keep things small-scale. For example, we have a shared photo album where we only post photos of ourselves.

Maybe if there was a limit on the number of people you can reach on social media, it would help. If you could only reach 150 people, for example, you'd be much more selective and only choose the people you really enjoy.



RIGMUNDIS (19)

Mijn relatie met mijn telefoon en sociale media voelt best ongezond. Vanaf jonge leeftijd keek ik veel op YouTube, en later kwamen Instagram, TikTok en SnapChat erbij. Al snel merkte ik dat die constante informatieoverload niet goed voor me was. Dan was ik aan het scrollen en ineens was het twee uur later. Twee jaar geleden heb ik TikTok daarom verwijderd, een goede beslissing.

Toen merkte ik wel dat ik weer meer op Instagram en Youtube ging kijken. Mijn schermtijd was dus veel te veel, iets van 8 uur per dag gebeurde regelmatig. Uiteindelijk heb ik SnapChat ook verwijderd. Instagram gebruik ik nu vooral als ik iets wil promoten voor mijn band. YouTube blijft lastig; het lijkt leerzaam wat je daar ziet, maar het slokt nog steeds veel tijd op.

Ik heb verschillende pogingen gedaan om mijn schermtijd te verminderen, waaronder het gebruik van een 'dumb phone'. Dat ding was echt vervelend, je kunt een beetje appen maar verder niets. Nu gebruik ik een tussenoplossing: een Android telefoon. Je kunt er Spotify op gebruiken, maar de rest werkt zo slecht dat ik het niet of nauwelijks gebruik.

Ik zou het algoritme willen veranderen naar iets wat minder verslavend is. Sociale media zijn ontworpen om mij zo lang mogelijk op mijn telefoon te houden. Ze verdienen dus geld met mijn aandacht. We weten allemaal echt wel dat het slecht en verslavend is, maar het blijft verleidelijk zolang het algoritme niet verandert.

RIGMUNDIS (19)

My relationship with my phone and social media is pretty unhealthy. I've been watching YouTube since I was young, and then Instagram, TikTok, and Snapchat came along. I quickly realized that this constant information overload wasn't good for me. I'd start scrolling and suddenly two hours had passed. That's why I deleted TikTok two years ago. It was a good decision.

Despite that, I noticed I was spending more time on Instagram and YouTube. My screen time was way too much; I'd often be on my phone for eight hours a day. Eventually, I deleted Snapchat too. Now I mostly use Instagram to promote my band. YouTube is still tough; it seems like you learn stuff there, but it still sucks up a lot of time.

I've tried different things to reduce my screen time, like using a 'dumb phone.' It was really annoying; you can basically only text. Now I use a middle ground: an Android phone. You can use Spotify on it, but everything else works so poorly that I hardly use it.

I wish they would change the algorithm to make it less addictive. Social media is designed to keep me on my phone for as long as possible, profiting from my attention. Even though we know it's addictive, it's hard to resist as long as the algorithm stays the same.



DARYL (18)

Ik zit denk ik echt wel veel op mijn telefoon. Mijn schermtijd is misschien wel iets van 10 tot 12 uur, voornamelijk door TikTok. Ik zou graag content creator willen worden. Ik stel me voor hoe het zou zijn om mijn eigen video's te maken over skincare en mijn dagelijks leven te delen. Sociale media bieden een platform om mijn creativiteit en passie te uiten, en ik kijk ernaar uit om die stap daadwerkelijk te zetten.

Er zijn wel uitdagingen die bij het content creator zijn komen kijken. De negatieve reacties kunnen behoorlijk ontmoedigend zijn, geef ik toe. Het idee dat je veel positieve feedback kunt krijgen, maar ook met haatreacties te maken krijgt, is iets waar ik me op moet voorbereiden. Als je met kritiek om kunt gaan, ben je al een stuk verder.

Ik geloof in het belang van het delen van positiviteit en blijheid, daarom denk ik dat ik de online sfeer kan verbeteren. Ik wil mijn online aanwezigheid gebruiken om anderen te inspireren, maar er ook voor zorgen dat ik mezelf bescherm.

Het zou beter zijn als er transparant gedaan zou worden over betaalde promoties en als je de haters zo veel mogelijk kunt weg filteren. Op YouTube bijvoorbeeld, zie je duidelijk als een item een betaalde promotie is. Dat zou je ook moeten hebben op TikTok, dan kopen mensen dingen iets minder snel. En als je negatieve reacties eerder kunt weghalen, creëer je een gezondere online omgeving voor jezelf en je volgers.

DARYL (18)

I'm probably on my phone way too much. My screen time is around 10 to 12 hours, mostly on TikTok. I'd really like to become a content creator. I imagine what it would be like to make my own videos about skin care and share my daily life. Social media offers a platform to express my creativity and passion, and I'm really looking forward to taking that step.

I think there are definitely challenges that come with being a content creator. Negative comments can be pretty discouraging, I admit. The idea that you can get a lot of positive feedback but also deal with hate is something I have to prepare for. If you can handle criticism, you're already a step ahead.

I believe in the importance of sharing positivity and happiness, so I think I could improve the online atmosphere. I want to use my online presence to inspire others, but also make sure I protect myself.

It would be better if paid promotions were more transparent and if you could filter out haters as much as possible. On YouTube for example, you can clearly see when an item is a paid promotion. They should have that on TikTok too, then people would be less likely to buy things. And if you could remove negative comments sooner, you'd create a healthier online environment for yourself and your followers.



YRON (22)

Sociale media polariseert meer dan dat het verbindt. Ik zie de negatieve impact ervan, zoals de verspreiding van racistische en xenofobe boodschappen. Mensen raken daardoor verdeeld, omdat hun denkbeelden steeds extremer worden. De digitale wereld heeft daar wat mij betreft een grote rol in.

Ik probeer in mijn dagelijks leven jongeren dichterbij de politiek te brengen. Daarom ben ik begonnen met het maken van uitlegvideo's over politieke kwesties. Het mooie is dat het zelfs vrienden die normaal gesproken niet geïnteresseerd zijn in politiek, heeft geholpen om hier toch over mee te praten. Sociale media kunnen dus ook een krachtige en positieve tool zijn.

Ik zou voorstander zijn van strengere regulering om racisme en haatzaaiende berichten effectiever tegen te gaan. Vrijheid van meningsuiting betekent niet dat we disrespect moeten tolereren, vind ik. Omdat relatief nieuw zijn, hebben we vaak het gevoel dat het een onbeheersbare jungle is. Dat we daar niks aan kunnen doen, niet kunnen aanpassen, niet kunnen veranderingen, niet reguleren. Terwijl: het is gemaakt door mensen. Als je iets kunt creëren, kun je het ook reguleren.

Het is wat mij betreft hoog tijd om technologie beter in te zetten zodat we de gesprekken online respectvol en constructief kunnen aangaan. Sociale media moeten een platform blijven voor oprechte communicatie en niet een plek waar conflicten alleen maar worden aangewakkerd.

YRON (22)

Social media polarizes more than it connects. I see the negative impact, like the spread of racist and xenophobic messages. People become divided because their views become more extreme. In my opinion, the digital world plays a big role in that.

In my daily life, I try to bring young people closer to politics. That's why I started making explanatory videos about political issues. The great thing is that it's even helped friends who normally aren't interested in politics to talk about it. So social media can also be a powerful and positive tool.

I would be in favor of stricter regulations to combat racism and hate speech more effectively. Because social media is relatively new, we often feel like it's an unmanaged jungle. That we can't do anything about it, can't change it, can't regulate it. But it's made by people. If you can create something, you can also regulate it.

It's time, in my opinion, to use technology better so that we can engage in respectful and constructive online conversations. Social media should remain a platform for genuine communication and not only a place where conflicts are fueled.



SIRIFE (22)

Als student Evenementenorganisatie ben ik gefascineerd door de impact van sociale media en technologie op ons dagelijks leven. Dit onderwerp raakt me diep, vooral omdat ik merk hoe jongeren nu opgroeien met technologie. Ik heb het gevoel dat ik tot de laatste generatie behoor die nog zonder telefoon is opgegroeid. Als ik naar de jongere broertjes en zusjes van vrienden kijk, lijkt het alsof hun directe contact met de echte wereld steeds minder wordt.

Ook voor mij is het een uitdaging om mijn telefoon weg te leggen, omdat het zo'n belangrijk onderdeel van mijn leven is. Onlangs heb ik TikTok verwijderd en probeer ik bewust minder met mijn telefoon bezig te zijn, vooral tijdens sociale momenten. Ik moet soms echt mental health walks maken na het scrollen. Wanneer mensen om me heen nog steeds zo extreem met hun telefoon bezig zijn, lijkt hun leven nep.

Ik denk dat het belangrijk is om sociale vaardigheden opnieuw te oefenen in de wereld zonder je telefoon. We moeten nieuwe momenten of rituelen creëren waarbij je niet op je telefoon zit. Zeker wanneer je met je vrienden bent.

Ook moet er volgens mij meer bewustzijn komen bij ouders over het belang van opgroeien zonder dat kinderen constant met hun telefoon bezig zijn. Door bewuster met technologie om te gaan, kunnen we weer écht leven.

SIRIFE (22)

As an Events Management student, I'm fascinated by the impact of social media and technology on our daily lives. This topic really resonates with me, especially because I see how young people are growing up with technology now. I feel like I belong to the last generation that grew up without a phone. When I look at the younger siblings of my friend, it seems like their direct contact with the real world is decreasing.

It's also a challenge for me to put my phone away because it's such a big part of my life. Recently, I deleted TikTok and I'm trying to be more mindful about using my phone, especially during social interactions. Sometimes I really need to take mental health walks after scrolling. When people around me are still so absorbed in their phones, their lives seem fake.

I think it's important to relearn social skills in the offline world. We need to create new moments or rituals where you're not on your phone. Especially when you're with your friends.

I also think there needs to be more awareness among parents about the importance of raising children who are not constantly looking at their phones. By being more mindful of technology, we can truly connect again.



FAY (6)

Ik heb geen mobiele telefoon. Een vriendje heeft er al wel een. Hij speelt daar spelletjes op en kan bellen en berichtjes sturen. Maar ik mag niet op zijn telefoon kijken. Ik heb wel een keer een e-mail gestuurd op de computer. Naar de gemeente Amsterdam of we boomtuintjes mochten voor ons huis. Ze hebben geantwoord dat we zaadjes kregen en dat we die boomtuintjes mochten planten, dat vond ik heel leuk. Het duurde best een paar dagen voordat we antwoord kregen van de gemeente, maar dat vond ik niet erg. Nu hebben we allemaal een tuintje, ik, mijn broer, mijn vader en mijn moeder.

FAY (6)

I don't have a mobile phone. One of my friends already has one. He plays games on it and can call and text. But I'm not really allowed to look at his phone. I did once send an email on the computer. To the city, asking if we could have small gardens in front of our house. They replied that we would get seeds and that we could plant them. I thought that was really fun. It took a few days before we got a reply from the city, but I didn't mind. Now me, my brother, my father, and my mother all have a garden.

DE OPROEP VAN AMSTERDAMSE JONGEREN AMSTERDAM YOUTH WANT

Als jonge Amsterdammers zien we hoe TikTok, Insta en Snap een groot deel van ons leven is geworden. Dat is niet altijd positief. We vergelijken onszelf met onrealistische beelden, raken verstrikt in eindeloze scroll sessies en zien hoe haat en eigen bubbels online groeien.

We maken ons zorgen over de impact op onze mentale gezondheid en de manier waarop het echte contact wordt vervangen door digitale interacties. We hebben behoefte aan meer controle over onze online ervaringen.

Bijvoorbeeld apps die ons niet constant proberen vast te houden, die transparant zijn over reclame én die ons helpen om gezonde grenzen te stellen.

We willen ook dat platforms haat actief bestrijden en dat er meer bewustwording komt over de invloed van technologie, vooral bij opvoeders. Technologie is krachtig, maar het moet ons dienen, niet beheersen. Wij jongeren zijn klaar voor sociale media-ervaringen die echtheid, verbinding en welzijn bevorderen.

Geef ons technologie die ons ondersteunt in plaats van tegenwerkt. En platforms die ons helpen om gezonde, authentieke en betekenisvolle verbindingen te maken, zowel online als offline.

As young people living in Amsterdam, we see how TikTok, Instagram, and Snapchat have become a huge part of our lives. And that's not always a positive thing. We compare ourselves to unrealistic images, get caught up in endless scrolling sessions, and see how hate and echo chambers grow online.

We're worried about the impact on our mental health and how real-life interactions are being replaced by digital ones. We want more control over our online experiences. Apps that don't constantly try to keep us hooked, that are transparent about advertising, and that help us set healthy boundaries.

We also want platforms to actively combat hate and for there to be more awareness about the influence of technology, especially among caregivers. Technology is powerful, but it should serve us, not control us. We, young people, are ready for a digital experience that promotes authenticity, connection, and well-being.

Give us technology that supports us instead of works against us. And platforms that help us make healthy, authentic, and meaningful connections, both online and offline.

WIJ WILLEN
WE WANT

APPS DIE ONS VERBINDEN
MET MENSEN DIE WE ÉCHT
KENNEN, IN PLAATS VAN ONS
TE OVERSPOELEN MET
CONTENT VAN VREEMDEN.

Apps that connect us to people we know, instead of flooding us with content from strangers.

WIJ WILLEN
WE WANT

TRANSPARANTIE OVER ALGORITMES EN RECLAME: HOE WERKEN ALGORITMES EN WANNEER KIJKEN WE NAAR RECLAME?

Transparency about algorithms and advertising: how do
algorithms work and when are we exposed to advertising?

WIJ WILLEN
WE WANT

MEER CONTROLE OVER ONZE
ONLINE ERVARING: ZELF
BEPALEN HOEVEEL TIJD JE
BESTEEDT AAN APPS EN
WELKE CONTENT JE ZIET.

More control over our online experience: deciding for ourself how much time we spend on apps and what content to see.

WIJ WILLEN
WE WANT

ACTIEVE BESTRIJDING VAN
HAAT EN POLARISATIE:
PLATFORMS MOETEN HAAT
ACTIEF BESTRIJDEN EN
POSITIEVE ONLINE..
OMGEVINGEN CREËREN.

Actively fighting against hate and polarization: platforms must
actively fight hate and create positive online environments.

WIJ WILLEN
WE WANT

HELP OPVOEDERS ONS TE
ONDERSTEUNEN: MEER
BEWUSTWORDING OVER DE
IMPACT VAN TECHNOLOGIE
BIJ OPVOEDERS, ZODAT ZIJ
HUN KINDEREN KUNNEN
BEGELEIDEN.

Help caregivers support us: raising awareness about the impact of technology,
especially among caregivers, so they can guide their children.

WAT ALS...

ER EEN LIMIET ZOU ZITTEN
AAN HET AANTAL VOLGERS
DAT JE KAN TOEVOEGEN EN
HET AANTAL BERICHTEN
DAT JE KAN PLAATSEN?

What if you could only follow a certain number of people
and could only post a limited amount?

Hoe kan een digitale wereld die jongeren
beschermt en uitzien volgens henzelf?
Samen met Amsterdamse jongeren gingen we
op zoek naar creatieve oplossingen voor de
uitdagingen waar zij tegenaan lopen.

6 ideeën voor een digitale wereld.

What would a digital world that protects young
people look like from their perspective?
Together with young people from Amsterdam,
we explored creative solutions to the
challenges they face.

6 ideas for a digital world.

WAT ALS...

JE ELKE MAAND DE OPTIE
HAD OM UIT JE BUBBEL TE
BREKEN DOOR TELKENS DRIE
NIEUWE MENSEN TE VOLGEN
(EN ER OOK DRIE DOOR TE
GEVEN)?

What if you had to re-shuffle your followers
every month to break out of your bubble?

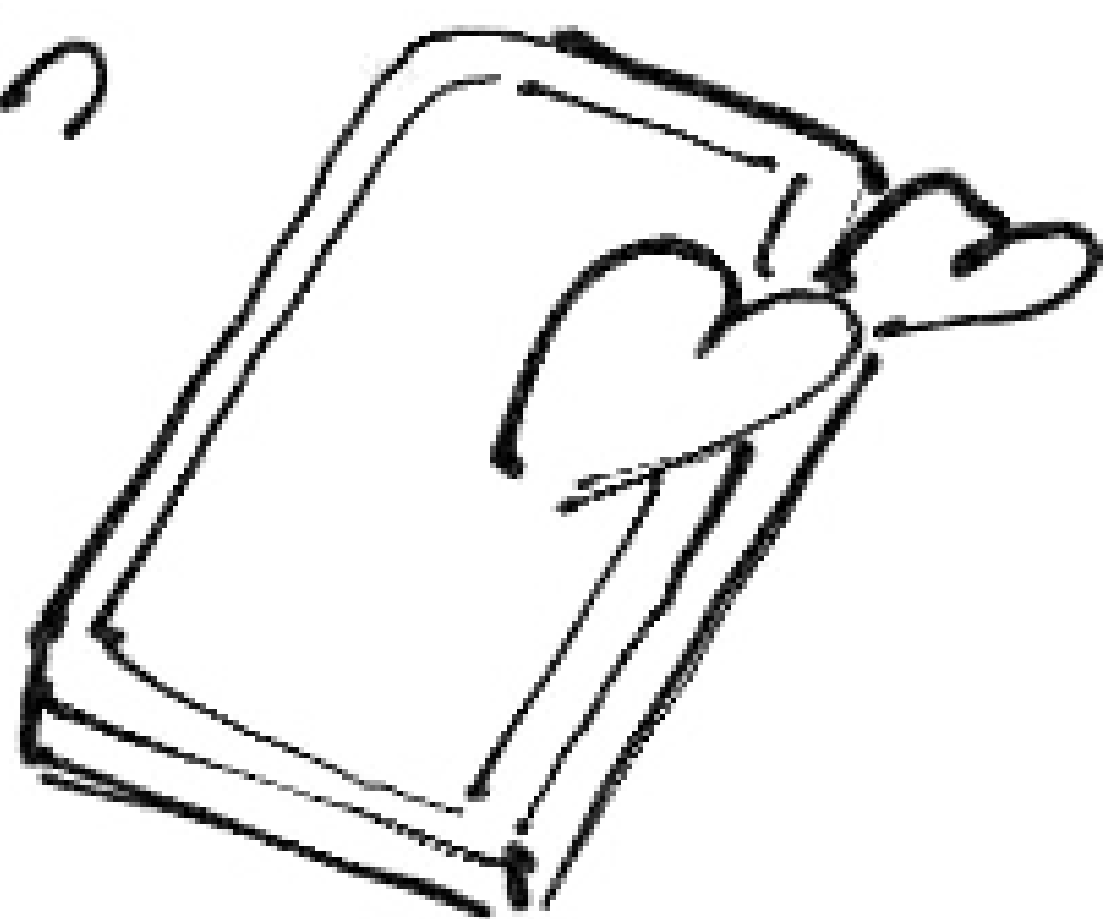


WAT ALS...

JE OP EEN DATINGAPP NIET
ALLEEN MAAR ZOEKT NAAR
EEN MATCH, MAAR SAMEN
EEN PUZZEL MOET
OPLOSSEN?

What if dating apps were more like puzzle games?

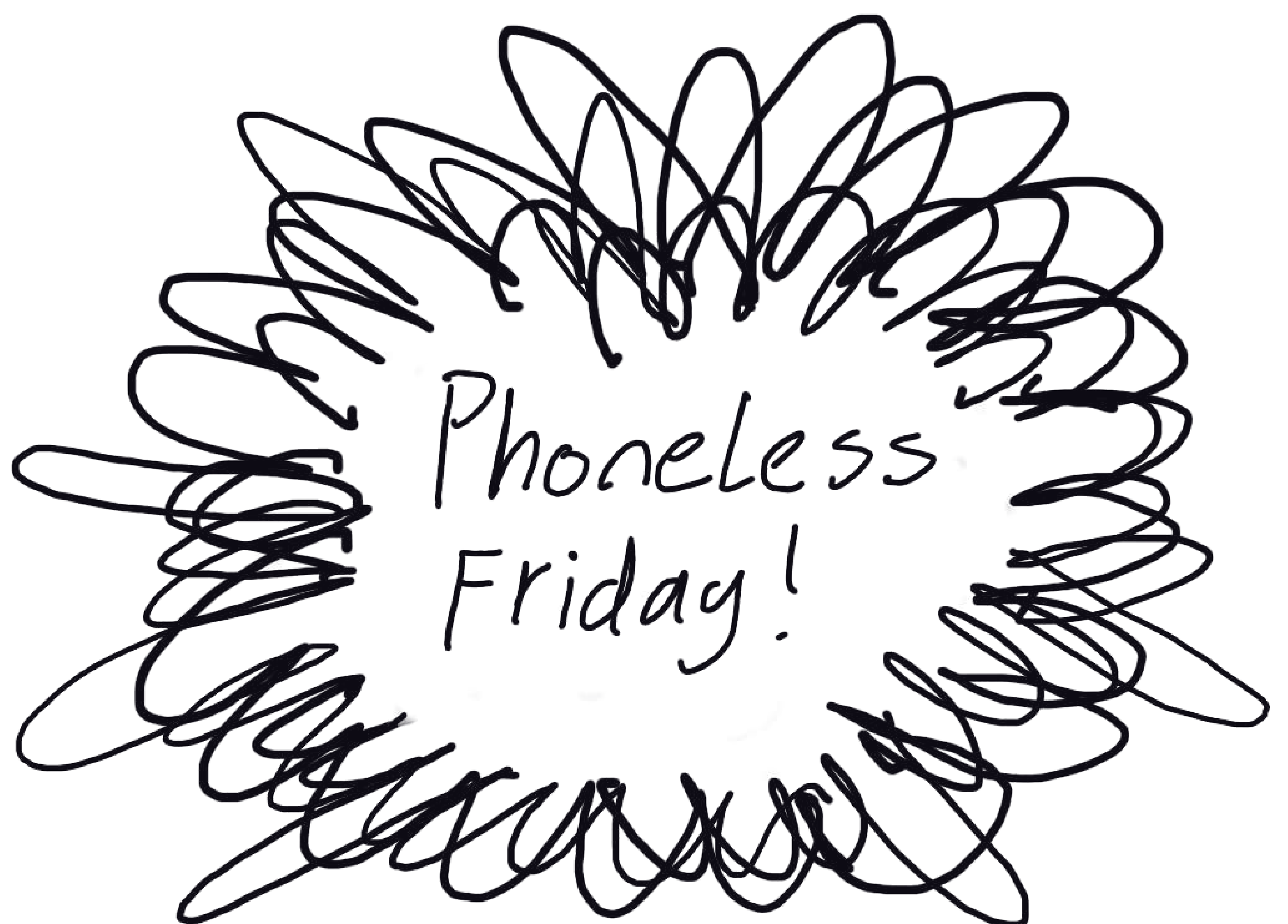
dating puzzel App
• elke week samen een
puzzel maken om de match
te behouden



WAT ALS...

WAT ALS WE COLLECTIEF EEN
DAG IN DE WEEK UITKIEZEN
OM ZONDER TELEFOON
DOOR TE BRENGEN?

What if we all agreed to have one phone-free
day every week?



WAT ALS...

JE BIJ HET OPENEN VAN EEN
APP WORDT GEVRAAGD
HOEVEEL TIJD DOOR WIL
BRENGEN? OF HOEVEEL
ACTIVITEITEN JE EROP WIL
VOLBRENGEN?

What if apps asked you to set a custom limit
before you started scrolling?



WAT ALS...

WE VRIENDENGROEPEN ORGANISEREN RONDOM HET PLANNEN VAN OFFLINE ACTIVITEITEN?

What if we organized friend groups around
planning real-life activities?





Fotograaf: Robin Alysha Clemens

ALEXANDER SCHOLTES

Wethouder Publieke Gezondheid, Digitale Stad
en Deelnemingen

Als wethouder maak ik me zorgen over de invloed van de digitale wereld op onze jongeren. We zien steeds meer jongeren die tot diep in de nacht op sociale media scrollen, zich bewust van het negatieve effect, maar toch verslaafd. Daar herken ik ook mezelf in – soms betrap ik mezelf erop dat ik veel te lang op Instagram blijf hangen. Dit probleem raakt ons allemaal, jong én oud.

Het boek van Jonathan Haidt, *Generatie Angststoornis*, raakte me: hij stelt dat we jongeren in de fysieke wereld goed beschermen, maar online laten we ze te vaak aan hun lot over. Dat is onverantwoord en moet veranderen. We hebben betere wetgeving nodig om jongeren te beschermen tegen de verslavende mechanismen van sociale media. Daarom wil ik de komende jaren, samen met andere steden en jongeren, in Brussel lobbyen voor Europese regelgeving die deze algoritmes aanpakt.

We moeten ook hulp bieden wanneer het misgaat, zoals bij het verspreiden van schadelijke nepfoto's. Jongeren moeten weten waar ze terecht kunnen voor ondersteuning. Ik ben ervan overtuigd dat we met de juiste wetgeving en bewustwording een veiligere digitale omgeving kunnen creëren. Uiteindelijk gaat het erom dat we niet alleen de regels aanscherpen, maar dat we een samenleving creëren waarin jongeren zich veilig voelen, zowel online als offline.

ALEXANDER SCHOLTES

Deputy Mayor Public Health and Prevention,
Digital City, and Participations

As a professional, I'm deeply concerned about the profound impact the digital world is having on our youth. We're witnessing an alarming trend of young people becoming so engrossed in social media that they're scrolling late into the night, often fully aware of the negative consequences yet unable to break free. I'm not immune to this myself – I've caught myself spending far too much time on Instagram. This issue is affecting people of all ages.

Jonathan Haidt's book, *The Anxious Generation*, really struck a chord with me. He makes a compelling argument that while we go to great lengths to protect our young people in the physical world, we often leave them vulnerable and exposed in the online realm. This is unacceptable and must change. We urgently need stronger legislation to safeguard young people from the addictive nature of social media algorithms. That's why, over the next few years, I want to collaborate with other cities and young people to lobby in Brussels for European regulations that address these harmful algorithms.

We also need to provide assistance when things go wrong, such as the spread of harmful fake content. Young people need to know where to turn for help and support. I firmly believe that by combining effective legislation with increased public awareness, we can create a digital environment that is far safer for our youth. Ultimately, our goal should be to foster a society where young people feel secure and protected, both online and offline.



LAYA LEYSNER

Projectleider Samen voor Jongeren Amsterdam
& accounthouder welzijnsorganisatie Vivell

De jongeren met wie wij werken ervaren geen onderscheid tussen hun digitale en fysieke leefwereld – deze lopen naadloos in elkaar over. Voor oudere generaties is dat vaak anders, en het vraagt ons vooral om flexibel te zijn in onze aanpak. Als jongerenwerkers is het onze taak om naast jongeren te staan, zowel offline als online. De uitdaging ligt erin hen te helpen een gezonde en veilige manier te vinden om met sociale media om te gaan.

Jongeren worden online overspoeld met prikkels en invloeden, wat het lastig maakt om bewuste keuzes te maken en kritisch te blijven. Dit maakt hen soms kwetsbaar, omdat de digitale wereld helaas minder regels en richtlijnen kent dan de fysieke en daardoor ook minder houvast geeft.

Tegelijk biedt het volgens mij ook kansen. Jongeren experimenteren online met hun identiteit en zoeken naar een groep waarbij ze zich thuis voelen. Dat gaat online vaak beter en sneller dan in de fysieke wereld. Wij moeten hen alleen wel ondersteunen bij het ontwikkelen van online weerbaarheid. Samen met organisaties, techbedrijven zijn wij als jongerenwerkers continu op zoek naar manieren om dit te verbeteren, door het gesprek aan te gaan en het geven van voorlichting en het creëren van een online omgeving waarin jongeren veiliger kunnen navigeren.

Wat ik mooi vind, is dat we als jongerenwerkers zelf ook van jongeren leren. Hun expertise op het gebied van sociale media is enorm waardevol, en samen creëren we een wisselwerking waarbij zij ons helpen bij het begrijpen en gebruiken van nieuwe digitale trends.

LAYA LEYSNER

Projectlead Samen voor Jongeren Amsterdam
& account holder Vivell

The young people we work with don't see a clear line between their online and offline lives. It's all one big mix for them. For older generations, that's often different, and we need to be flexible in how we approach them. As youth workers, our job is to be there for young people, both online and in person. The challenge is helping them use social media in a healthy and safe way.

Young people are bombarded with so much online, it can be hard for them to make good choices and think critically. This can make them vulnerable, as the digital world has fewer rules and regulations than the real world.

But it also offers opportunities. Young people can experiment with their identity online and find their tribe. That's often easier and faster online than in person. We need to support them in building their online resilience. Together with organizations and tech companies, we as youth workers are always looking for ways to improve this by talking to them, giving them information, and creating a safer online space.

What I love is that we as youth workers can also learn from young people. Their expertise in social media is super valuable, and together we can create a two-way street where they help us understand and use new digital trends.



MEREL UILDRIKS

Mede-initiatiefnemer Smartphonevrij
Opgroeien

Ik voel - net als veel andere ouders - enorme sociale druk. Want het is de norm dat we op de basisschool onze kinderen een smartphone geven. Ook al weten we inmiddels dat de smartphone een verslavende werking heeft. Is het voor volwassenen ingewikkeld om de smartphone weg te leggen, voor kinderen is dat bijna onmogelijk: het kinderebrein kan simpelweg de impulsen niet weerstaan. Kinderen zitten zo uren per dag op hun smartphone die ze niet besteden aan andere dingen die ze nodig hebben voor hun ontwikkeling.

Wat mij raakt, is het beeld van kinderen die verdwijnen in hun scherm. We zien het overal, op feestjes, sportclubs; kids die met gebogen koppies verzonken zitten in hun apparaat. De kindertijd lijkt door de smartphone aan hen voorbij te trekken. Het is waarom wereldwijd ouderbewegingen uit de grond schieten zoals SmartphoneVrij Opgroeien. Wij willen dat er ruimte komt voor kinderen om zonder smartphone op te groeien.

Door gezamenlijk de keuze te maken om de smartphone uit te stellen, kunnen ouders ervoor zorgen dat de sociale druk verdwijnt. Die vervalt bij 25% van de groep, dus 6 leerlingen uit een gemiddelde schoolklas. We zien dat het draagvlak voor verandering van de norm groot is. Onze inbox is sinds dag 1 ontploft en ouders van honderden scholen hebben zich al aangesloten. Schoolbestuurders spreken zich uit en politici roeren zich. Ik ben meer dan hoopvol.

MEREL UILDRIKS

Co-initiator Smartphonevrij Opgroeien

Like so many other parents, I feel the immense pressure to give my child a smartphone. It's become the norm to hand them out in elementary school, even though we all know how addictive they can be. If adults find it hard to put their phones down, imagine how difficult it is for kids. Their developing brains simply can't resist the urge. Kids spend hours glued to their screens, time that could be spent on other, more important things.

What really gets to me is seeing kids completely lost in their screens. It's everywhere – at parties, at sports clubs, kids with their heads buried in their devices. It feels like smartphones are stealing away their childhood. That's why movements like 'Smartphonevrij Opgroeien' are popping up all over the world. We want kids to have a chance to grow up without being constantly connected.

By collectively deciding to delay giving our kids smartphones, we can break free from that social pressure. If just 25% of a class joins, it can make a big difference. On average, that's about 6 kids. We're seeing a lot of support for this idea. Our inbox is flooded with messages from parents at hundreds of schools. Even school boards and politicians are starting to talk about it. It makes me hopeful.



Fotograaf: Fred Ernst

ERIK EX

Docent Geschiedenis aan het Cygnus
Gymnasium Amsterdam

Als geschiedenisdocent zie ik vooral dat jongeren in de digitale wereld veel voordelen ervaren, maar dat er ook problemen zijn. De digitale wereld leidt snel af, maar om te leren is het essentieel om geconcentreerd te werken. Ook lezen ze thuis minder en hebben daardoor meer moeite om kennis op te doen.

Dit ligt overigens niet aan jongeren zelf; de manier waarop sociale media ontworpen zijn, maakt het zo verslavend. We laten toch ook niet toe dat tieners autorijden of alcohol drinken? Volwassenen zijn verantwoordelijk om kinderen daarbij te helpen. Op school hebben we dit aangepakt door te zeggen: je mobiel laat je thuis of in de kluis. Sindsdien is de sfeer enorm verbeterd, zelfs in de pauzes.

Hoewel sociale media er ook voor zorgen dat gelijkgestemde jongeren elkaar makkelijker vinden, heeft dit volgens mij ook een nadelige kant. Als je bijvoorbeeld introvert bent of moeite hebt met confrontatie, dan leer je normaal op school hoe je je tot anderen verhoudt.

Online kan het verleidelijk zijn om confrontaties uit de weg te gaan of dingen via een makkelijke weg op te lossen, maar dat is niet altijd goed voor je ontwikkeling. Zoals hardlopen met de wind in de rug je niet helpt om sneller te worden, zo helpt sociale media jongeren niet altijd om beter met zichzelf en anderen om te gaan.

Daarom zeg ik altijd tegen mijn leerlingen: leg je telefoon nou eens weg, bijvoorbeeld op een andere verdieping, wanneer je aan je schoolwerk zit. Halveer je schermtijd, verdubbel je leestijd, hoorde ik een collega laatst zeggen. Je zult merken dat je je gelukkiger voelt en dat de tijd die je wél online doorbrengt, veel leuker en zinvoller wordt."

ERIK EX

History teacher at Cygnus Gymnasium
Amsterdam

As a history teacher, I've noticed that while young people certainly benefit from the digital world, there are also some downsides. The digital world is highly distracting, but concentration is essential for learning. Additionally, they read less at home, making it harder for them to acquire knowledge.

This isn't the fault of the young people themselves; social media is designed to be addictive. We don't let teenagers drive or drink alcohol, do we? Adults have a responsibility to guide children in these matters. At our school, we addressed this by implementing a policy of leaving phones at home or in lockers. Since then, the atmosphere has improved dramatically, even during breaks.

While social media can make it easier for like-minded young people to connect, I believe it also has a downside. If you're introverted or struggle with confrontation, school is typically where you learn how to relate to others.

It can be tempting to avoid conflict or take the easy way out online, but this is not always beneficial for personal growth. Just as running with the wind doesn't make you a faster runner, social media doesn't always help young people develop better relationships with themselves and others.

That's why I always tell my students to put their phones away when they're doing their homework, ideally far away, on a different floor. 'Cut your screen time in half and double your reading time,' I heard a colleague say recently. You'll find you feel happier and that the time you do spend online is much more enjoyable and meaningful.

ATTACHED

Versie 1.1 / Version 1.1

November 2024

Redactie / Editorial staff

Mariska Lokker, Charissa

Sloote, Marieke van Dijk,

Leonore Snoek

Design & concept

Marieke van Dijk (studio

idiotēs), Leonore Snoek

(Gemeente Amsterdam

/ City of Amsterdam)

Fotografie / Photography

Maria Bodil

Mede mogelijk gemaakt door /

Made possible by:

Gemeente Amsterdam,

Agenda Digitale Stad

City of Amsterdam,

Agenda Digital City

Heel veel dank aan /

Special thanks to:

Maeve, Sverre, Kiera, Daryl,

Yron, Rigmundis, Sirife, Susan,

Nimrod, Luka, Fay, Susan,

Tommie, Isabeau, Emer, Finn,

Dido, Dana, Ellis, Rosa, Mink,

Leida, Anja, Fee, Artinjo,

Eduardo.

Copyright © 2024 Digitalisering

en Innovatie, Gemeente

Amsterdam

Alle teksten en afbeeldingen in

deze publicatie zijn

auteursrechtelijk beschermd.

Gebruik, reproductie of

verspreiding is alleen

toegestaan met schriftelijke

toestemming van

connectlab@amsterdam.nl

All texts and images in this

publication are protected by

copyright. Unauthorized use,

reproduction, or distribution is

only permitted with consent

from connectlab@amsterdam.nl