

Veel Spaanse kinderen groeien op zonder smartphone en socials: ‘Sociale media zijn een manier om je leven te verknallen’

Merijn de Waal, Carlijn Vis

Haar nu 16-jarige dochter zat nog in groep 7 toen Monica Marqués (53) een enquête over smartphones opstelde en die verstuurde naar alle ouders uit de klas. Over anderhalf jaar zouden hun kinderen naar de middelbare gaan, het moment dat veel Spaanse ouders hun kind een eerste mobieltje geven. Marqués zag dat niet zitten. Sociale media, de constante stroom aan berichten en cyberpesten maken smartphones „toxisch”.

„Sociale media zijn niet sociaal, maar een manier om je leven te verknallen”, zegt Marqués in een snikheet zolderzaaltje van het gemeentelijke jeugdcentrum van Gracia, een stadsdeel van Barcelona. Met nog tien moeders en één vader is ze op een namiddag in mei afgekomen op een voorlichtingsbijeenkomst. Xavier Casanovas zal er een presentatie geven over *Adolescencia Libre de Móviles* (ALM), de beweging die hij in 2024 mede-oprichtte. Het begon in de wijk Poble Nou, de techwijk van de Catalaanse hoofdstad. Veel mensen werken hier in de techsector, en juist hier besloten ouders dat ze hun kinderen zo lang mogelijk van een smartphone willen weghouden.

Het ouderinitiatief breidde zich razendsnel uit over de rest van Spanje. Op ruim vierduizend scholen sloten ouders zich aan. Dat zijn nu meer dan dertigduizend „pacten”, waarin ouders samen afspreken dat zij hun kind in het betreffende schooljaar geen mobieltje geven. Op de website van ALM tikt de teller door. Het [overzicht](#) helpt ouders bij de schoolkeuze, maar laat vooral hun kinderen in een oogopslag zien dat er straks op hun middelbare school klasgenoten zullen zijn die ook geen mobiel hebben.

Op de school van Monica Marqués’ dochter in Barcelona had de enquête duidelijk iets in gang gezet: in groep 7 vond ruim 80 procent van de ouders het een goed idee om de kinderen geen smartphone te geven als ze naar de middelbare school zouden gaan. In de groepsapp van de klas werden krantenartikelen, studies over de impact van smartphones en alternatieven gedeeld. Tijdens een ouderavond in groep 8 herinnerde Marqués iedereen er nog eens aan dat ze hierin samen zouden optrekken. „Intussen waren alle ouders om.” Toen haar dochter eenmaal op de middelbare school zat, bleven de eerste twee brugklassen helemaal telefoonvrij. „Als enige in heel Barcelona.”

Niet wachten op Europese regels

Ook in andere landen zijn dergelijke oudergroepen in opkomst, nu de politiek al jaren debatteert over maatregelen. In Nederland sprak het kabinet-Jetten dit jaar in zijn coalitieakkoord een minimumleeftijd van vijftien jaar af, „zolang sociale media onvoldoende veilig zijn”. Een wetsvoorstel is nog niet ingediend: Den Haag lijkt te wachten op Europa, dat met een voorstel wil komen voor een zogenoemde ‘*social media delay*’ (uitstel).

Spanje heeft al een minimumleeftijd van veertien jaar voor sociale media en er ligt een wetsvoorstel om dit op te hogen naar zestien, waarmee het binnen Europa vooroploopt. De Spaanse ouders vinden dit echter niet afdoende. Onderling, op het schoolplein of via de ouderappgroep zijn afspraken sneller gemaakt en vooral beter te handhaven.

De ouders in het zaaltje in Gracia vinden elkaar in zorgen om de mentale gezondheid van hun kinderen. Hoewel een causaal verband niet altijd te bewijzen valt, is een correlatie overduidelijk. Kinderen die al slecht in hun vel zitten of een laag zelfbeeld hebben, gaan meer op hun scherm zitten, slapen daardoor minder en raken verder gedemotiveerd. In gebroken gezinnen of onveilige thuissituaties ligt de gemiddelde schermtijd hoger.

Casanovas laat Catalaanse cijfers zien over de impact van smartphones op middelbare scholieren. (Cyber)pesten neemt toe onder jongeren met een mobiel, onder meisjes verviervoudigt dit zelfs. Een andere grafiek laat op vijf punten zien hoe de mentale gezondheid van jongeren met een smartphone daalt: het gevoel losgezongen te zijn van de werkelijkheid, verslaving, zelfmoordgedachten, agressief gedrag en hallucinaties nemen toe.

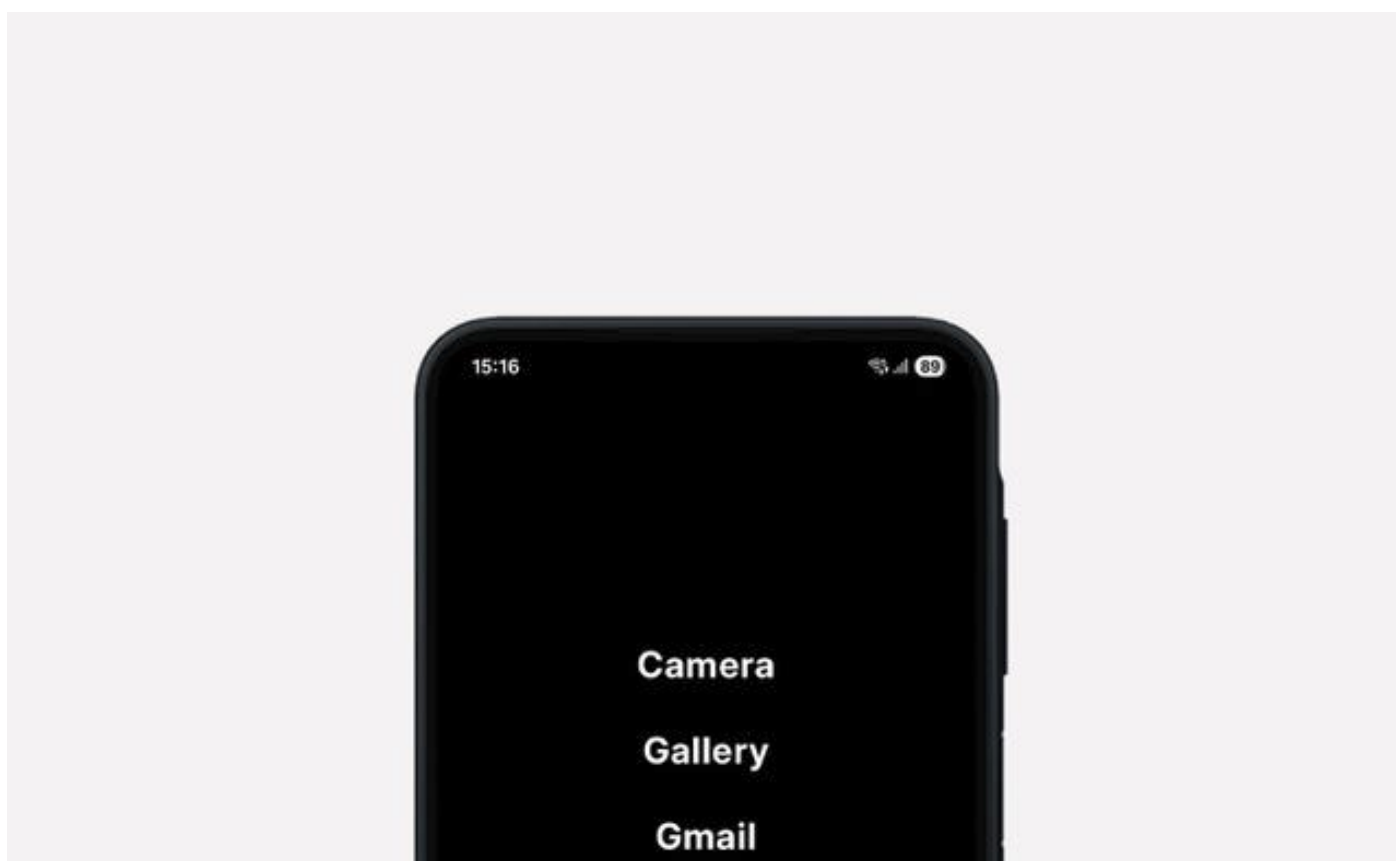
Kinderartsen, de overheid, Spaanse en internationale wetenschappers pleiten er al jaren voor om op latere leeftijd te beginnen met de smartphone. Toch verandert de gemiddelde leeftijd waarop een Spaans kind zijn eerste mobieltje krijgt amper: net elf.

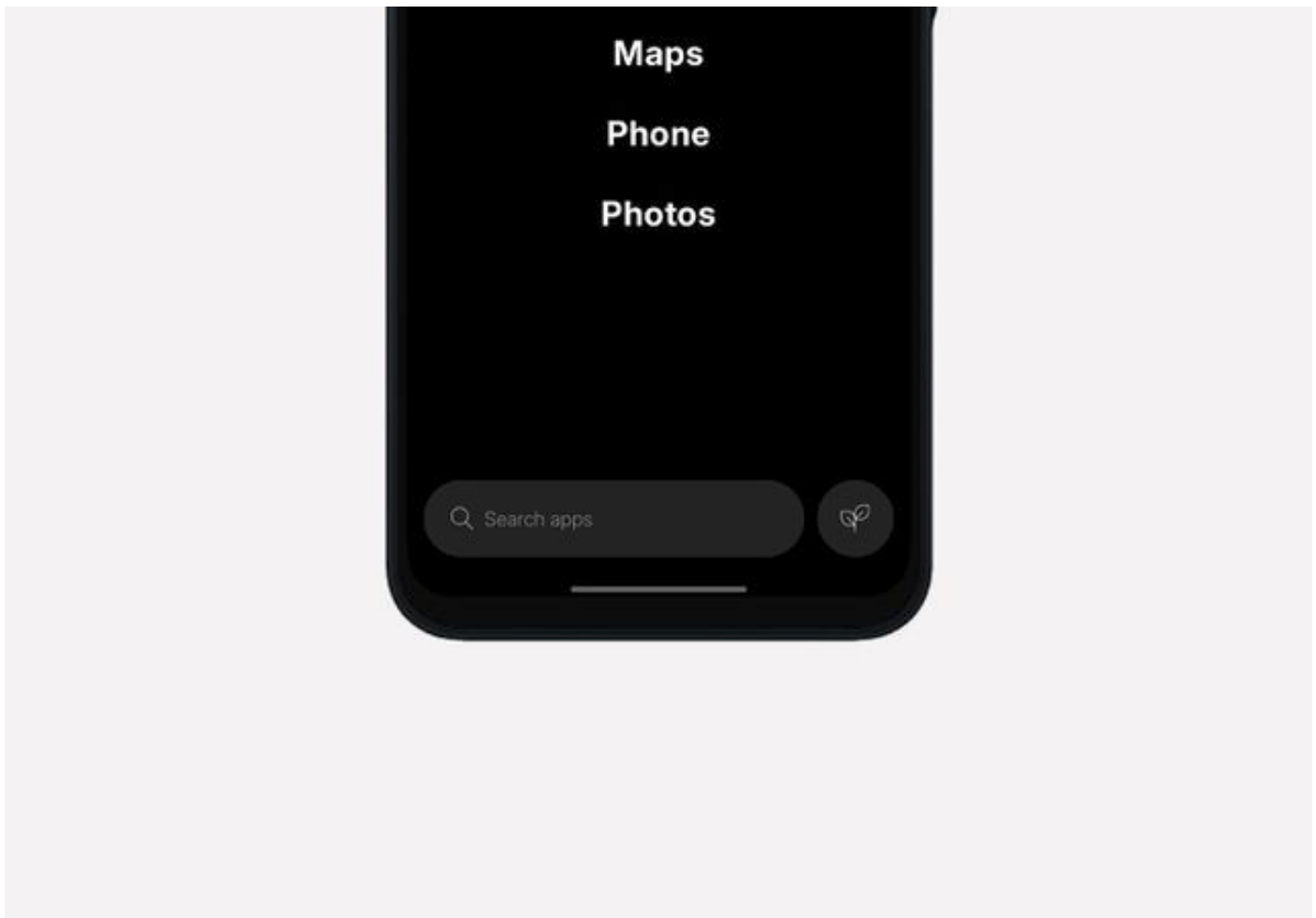
Dit is ook ongeveer de leeftijd waarop de middelbare school begint en meer dan de helft van de ouders besluit een mobieltje te geven, omdat hun kind voortaan zelf naar school gaat en meer alleen thuis zal zijn. Een derde is daarnaast bang dat hun kind zonder mobiel minder sociale aansluiting zal vinden. Dit laatste argument kan worden weggenomen, vindt Casanovas, als *alle* ouders dat eerste mobieltje met een paar jaar uitstellen. Het merendeel van de deelnemers aan het mobieltjes-pact houdt het vol tot de derde van de middelbare, als kinderen circa veertien zijn.

Een telefoon zonder verslavende apps

Sommige ouders zoeken naar tussenoplossingen – wel een mobieltje, geen sociale media. Een deel komt dan uit bij de Balance Phone, bedacht in Poblenou door twee jonge tech-ondernemers. „Apps die geld verdienen aan jouw aandacht hebben we geblokkeerd”, legt mede-oprichter Albert Beltran (27) uit. Sociale media, spellen, gokken, porno en streamingsdiensten slokken zo’n 70 procent van je vrije tijd op, zegt hij. Zonder die apps breng je de gemiddelde schermtijd van een volwassene (circa 5 uur) terug naar 1 uur en 40 minuten. „We zeggen daarom graag: we verkopen geen mobieltjes, we verkopen tijd”, zegt Beltran, gekleed in wit en beige, Birkenstocks en een smartwatch om de pols.

Het idee voor de Balance Phone ontstond uit persoonlijke frustratie. Beltran en zijn zakenpartner Carlos Fontclara Bargallo waren 24 jaar toen ze beseften dat ze hun halve leven al verslingerd waren aan een smartphone. „We wilden onze tijd terug”, zegt Beltran. Ze verwijderden hun socialemedia-apps en stelden tijdslimieten in, maar op zwakke momenten hadden ze „een terugval” en herinstalleerden ze Instagram.





De Balance Phone

Foto Balance phone

Bij wijze van experiment kochten ze een twintig jaar oude Nokia, vertelt Beltran. „Op zich fijn, want je gebruikt je telefoon alleen voor het strikt noodzakelijke, maar het is ook onhandig. Je kan niet meer betalen, niet op Google Maps, Spotify of een boardingpass downloaden.”

Ze besloten zelf een telefoon te ontwikkelen met het goede van de technologie, zonder de verslavende elementen. Ze kwamen uit op een Samsung A10, die ze laten draaien op een eigen ontwikkeld besturingssysteem. Ze hebben inmiddels 11.000 gebruikers in ruim vijftig landen. Hun grootste klantenschare bevindt zich in het Verenigd Koninkrijk (50 procent) en Ierland (20 procent), Nederland is hun vierde afzetmarkt. Noord-Europa lijkt het hoogtepunt van smartphoneverslaving eerder te hebben bereikt, zegt Beltran.

Verbod makkelijk te omzeilen

Ouders kunnen een willekeurige smartphone zo instellen dat bepaalde apps niet gedownload kunnen worden, en er zijn (betaalde) applicaties om mee te kijken met het smartphonegebruik van een kind. „Maar dat is te omzeilen. Via ons besturingssysteem is er geen omweg te vinden.” Hij geeft het voorbeeld [van Australië](#), waar begin 2026 een socialemediaverbod voor kinderen tot en met zestien inging. Een groot deel van de tieners wist via een VPN-verbinding te fingeren dat ze niet in Australië zitten en kon zo toch TikTok of Instagram installeren.

[Lees ook](#)

[In Australië zijn sociale media al verboden voor jongeren. Werkt dat? ‘Ik ken niemand die geen account meer heeft’](#)



Toch volgen meer regeringen dit voorbeeld – al kiest elk land een andere route. Griekenland trekt de grens bij vijftien. Canada lanceerde in juni een voorstel voor een verbod op socialemedia-apps onder de zestien, behalve voor die van techbedrijven die hun product veiliger maken. De Britse regering kwam met een plan om kinderen tot zestien van alle grote platforms te weren. In game-apps zouden ze niet meer moeten kunnen chatten met vreemden.

Op Spaanse scholen zijn mobieltjes sinds het schooljaar 2025/26 verboden in de klas. Hoewel Beltran dit toejuicht, plaatst hij ook een kanttekening: „Ik vind het bizar dat ouders de verantwoordelijkheid bij een school leggen. Kijkend naar schermgebruik zie je dat het grootste gedeelte buiten schooluren plaatsvindt: 4,5 uur van de 5 uur per dag.”



Twee dertienjarigen op hun smartphone.

Foto Lorena Ros

Socialemediaverboden zouden kunnen helpen, zeker als elektronische leeftijdsverificatie – het tonen van paspoort of ID-kaart – verplicht wordt, om valse geboortedata te voorkomen. Als zulke e-verificatie niet zorgvuldig wordt vormgegeven, zien privacy-activisten echter ook nadelen. Beltran: „Dan beschikken die bedrijven straks over nóg meer data over ons.”

Op zijn kantoor weegt het team constant af welke sites en apps hun besturingssysteem toelaat. Zo staat op de Balance Phone een uitgeklede versie van WhatsApp, zonder de onlangs gelanceerde opties voor statusupdates en ‘kanalen’ waarin tieners omvangrijke groepen aanmaken om video’s te delen.

Van Big Tobacco naar Big Tech

Met de eerste veroordelingen van Meta en YouTube in de VS, dit voorjaar in Californië en New Mexico, wordt wel gesproken van een *Big Tobacco*-moment voor Big Tech. Maar is de Balance Phone niet een equivalent van de vape: een manier om een jong publiek alvast in aanraking te brengen met verslavende technologie?

Beltran noemt het „een utopie” te denken dat je een mobieltje tot de achttiende verjaardag kan weghouden bij kinderen. ”Het instapmodel dat wij maken is dan de minder slechte optie.” Over een paar jaar zullen we afkeurend kijken naar een kind van tien dat op TikTok zit, verwacht hij, net zoals we dat nu voelen als een kind van tien een sigaret zou opsteken.

Ook de groep ouders in Gracia trekt vergelijkingen met tabak en snapt niet dat de politiek niet sneller in actie komt. Een van de moeders zegt: „Kinderen mogen niet roken, maar wel verslaafd raken aan hun telefoon.” Nadat in de jaren vijftig en zestig duidelijk werd dat tabak kankerverwekkend was, waren het hogeropgeleide en welvarende rokers die als eersten stopten.

In Barcelona doen meer ouders mee in de welgesteldere wijken, merkt ook ALM-oprichter Casanovas tijdens zijn presentatierondes door de stad. Hij trekt geen vergelijking met tabak, maar met de voedselindustrie: die fastfood ook vaak laagdrempeliger en goedkoper beschikbaar maakt dan gezond eten. „Het is met mobieltjes net als met voedsel: het is voor rijkere mensen makkelijker gezond te eten dan voor armere.”





ABRIL MENDOZA TREPAT (16) ‘De dag van de stroomuitval was de gelukkigste in mijn leven’

„Ik zat op de lagere school toen mijn ouders de documentaire *The Social Dilemma* keken. Nu zit zij met de gevolgen”, lacht Abril uit Barcelona. Ze is bijna 16 en heeft geen sociale media. In de documentaire zagen haar ouders dat werknemers van grote techbedrijven als Google en Facebook hun eigen kind geen telefoon gaven. Moeder Indira: „Dat liet me niet los. Als zij dat al zeggen, dan ga ik mijn kind toch geen mobiel geven?” Toen Abril naar de middelbare ging maakten ze een afspraak: tot haar zestiende geen sociale media.

Met z’n drietjes keken ze naar films – *Airplane Mode*, *The Circle* – zodat Abril leerde over de impact van sociale media op mentale gezondheid. „Ik ben blij dat ik mijn tijd niet verspil aan dansjes bekijken, maar soms heb ik er wel last van dat ik geen Instagram heb. Zoalss laatst, met de uitbraak van een nieuw virus op een cruiseboot. Ik dacht: waarom hebben al mijn vriendinnen het ineens weer over corona? Dat soort nieuws krijg ik niet mee. Soms voelt het alsof ik in mijn eentje sta tegenover de rest van de wereld.”

Als ze het gesprek niet volgt, dan pakt ze de mobiel van een vriendin. Haar ouders weten dat ze af en toe op sociale media kijkt via vriendinnen. Indira: „We zijn geen politie. Alles verbieden heeft geen zin. Het gaat erom dat zij die verslaving van continu scrollen nu nog niet ontwikkelt. En dat ze ’s avonds een boek leest in bed.”

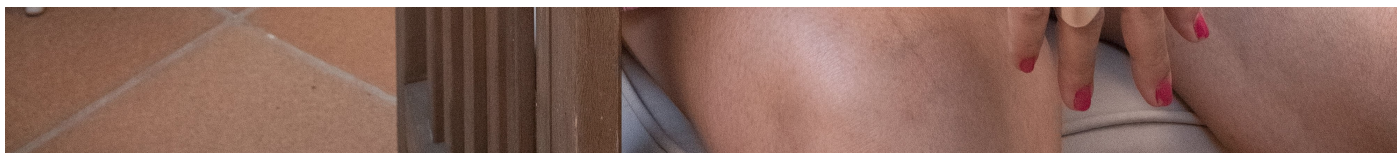
Dit schooljaar ging Abril met haar klas naar Rome: „Iedereen was non-stop foto’s aan het maken. Niet van het Colosseum en de Trevifontein, maar van zichzelf. Ik werd daar echt een beetje gek van. Ze maakten ook nog eens ruzie over wie elkaar mocht taggen in de foto.”

Soms vraagt Abril of ze Instagram mag. Abril: „Ik wil Instagram om te *connecten* met vriendinnen van de kleuterschool die ik niet meer op school zie.” Een van haar beste vriendinnen zit nu voor zes maanden in Engeland op school. Ze houden contact via WhatsApp, maar dat is anders, zegt Abril. „Op Instagram kan mijn vriendin iets posten wanneer ze wil en kan ik het bekijken wanneer ik wil. Zij hoeft dan niet alles wat ze post apart naar mij persoonlijk te sturen.” Vader Ariel: „Kijk, dit vind ik nou een goede reden.”

Het gelukkigst voelde Abril zich vorig jaar op de dag van de landelijke stroomuitval in april. „Iedereen was op straat, met elkaar aan het praten, mensen gebruikten hun mobiel niet want ze wilden de batterij sparen. We hadden muziek mee

en hebben gedanst in het park. Sommige vrienden zeiden dat ze zich *disconnected* voelden, maar we waren die dag juist écht samen. Mogen we alsjeblieft één dag per week zonder stroom zitten?”





Monica Marqués (53) ‘Een wetswijziging kan ouders munitie geven’

„Mijn dochter is veel zelfstandiger dan kinderen die al vroeg een smartphone hebben”, zegt Monica Marqués (53). Haar dochter is 15 en zit in de vierde klas van de middelbare school. „Ze gaat de hele stad door en doet alles zonder telefoon. Als ze de weg niet weet, vraagt ze het. Ze praat met mensen als ze op de bus wacht. Ik wil dat ze dat soort *skills* beheerst en niet volledig afhankelijk is van een mobiel.”

Marques heeft zelf wel een iPhone en sociale media. „Je wordt in die apps gezogen en je komt er niet meer los van. Daar zijn de hersenen van jongeren niet tegen bestand. Volwassenen kunnen zich al niet beheersen.” Haar dochter mist de smartphone niet, zegt Marques. „Wij zijn blij dat zij geen onderdeel is van de drama’s die zich online afspelen, zoals cyberpesten. Wat er op sociale media gebeurt, heeft veel effect op hun zelfvertrouwen en mentale gezondheid.”

Ze vindt het ook „absurd” dat jongeren laat in de avond nog berichten krijgen van school. „Gisteren kwam er na negen uur ’s avonds een mail. Zij ziet dat pas de volgende dag, maar klasgenoten maken zich daar dus vlak voor het slapen druk over.”

Haar dochter wordt volgend jaar zestien. „Ik weet nog niet of ze dan een mobiel krijgt. Misschien wil ze het niet eens, ze heeft intussen perfect door hoe verslavend een smartphone is. Vorige week keken we samen naar een film en toen zat ik soms op mijn telefoon. Zij wees me erop en zei: ‘Mama, leg je telefoon weg, we zijn een film aan het kijken samen’.”

Update (13 juli 2026 om 15.33 uur): Dit artikel is aangevuld met de informatie dat de Europese Commissie het genoemde rapport van het expertpanel voor online kinderveiligheid in ontvangst heeft genomen.