

MOOD

Designing for Conscious Social Media Use Among Adolescents



Master Thesis
Design For Interaction - TU Delft
Janne van de Sande - 5083567

Chair: Gijs Huisman
Mentor: Mathieu Gielen

Scroll Scroll Scroll:
Marcel Schouwenaar
Puck Siemerink

Appendix

This appendix contains supplementary material that supports the research and design process described in the main report.

The materials included here are intended to provide transparency and methodological clarity, without interrupting the narrative flow of the main document.

All materials involving participants have been anonymised and carefully selected to protect privacy.

Raw data and personally identifiable information are not included. The appendix presents only materials to illustrate and give more details on the research approach, analysis, and design decisions.

The materials are sometimes in Dutch and sometimes in English, depending on the context in which they were originally used. Some materials are derived from or related to Dutch participants. Others used for internal communication are also in Dutch.

Personal Project Brief – IDE Master Graduation Project

Problem Definition

What problem do you want to solve in the context described in the introduction, and within the available time frame of 100 working days? (= Master Graduation Project of 30 EC). What opportunities do you see to create added value for the described stakeholders? Substantiate your choice. (max 200 words)

Children today grow up in a screen-saturated world where social media is an integral part of daily life. While these platforms create opportunities for connection and expression, their addictive design often results in stress, dependency, and less engagement in offline activities. Existing interventions mainly rely on monitoring or parental control. These measures restrict behavior and take a negative approach towards social media but do not strengthen children's own capacity to reflect or make conscious choices.

Children between 10–14 are highly influenced by peers, yet this powerful dynamic remains underused in encouraging healthier media habits. This creates an opportunity to design interventions with a more positive and social approach.

Currently, there is a lack of interventions that naturally align with children's everyday lives, language, and culture. Existing approaches often rely on parental control or external monitoring, limiting children's autonomy.

Assignment

This is the most important part of the project brief because it will give a clear direction of what you are heading for. Formulate an assignment to yourself regarding what you expect to deliver as result at the end of your project. (1 sentence) As you graduate as an industrial design engineer, your assignment will start with a verb (Design/Investigate/Validate/Create), and you may use the green text format:

Design an intervention that will enable children aged 10–14 to inspire each other to be conscious with their social media use and spend more time in offline activities.

Then explain your project approach to carrying out your graduation project and what research and design methods you plan to use to generate your design solution (max 150 words)

The project will follow a design research approach. Initial steps include a literature review and exploratory interviews with adolescents, parents, and experts. These be followed by contextmapping and generative sessions to gain insight into the lived experiences and motivations of the target group.

Co-creation techniques will allow the target group to actively contribute ideas and perspectives. Insights from these sessions will guide concept generation, prototyping, and iterative testing. The form of the intervention is not predetermined; it may be physical, digital, or experiential. What matters is that it is engaging, peer-driven, and independent of adult supervision or specific settings.

The final outcome will be a design intervention that empowers children (10-14) to influence one another in positive ways and can be scaled across different contexts.

Some requirements for the intervention are:

- It fits into children's everyday lives and resonate with their language and culture.
- It activates alternatives and reflections in a way that is engaging, not restrictive.
- It is scalable and self-sustaining, without relying on adult guidance.

Project planning and key moments

To make visible how you plan to spend your time, you must make a planning for the full project. You are advised to use a Gantt chart format to show the different phases of your project, deliverables you have in mind, meetings and in-between deadlines. Keep in mind that all activities should fit within the given run time of 100 working days. Your planning should include a **kick-off meeting, mid-term evaluation meeting, green light meeting and graduation ceremony**. Please indicate periods of part-time activities and/or periods of not spending time on your graduation project, if any (for instance because of holidays or parallel course activities).

Make sure to attach the full plan to this project brief. The four key moment dates must be filled in below

Kick off meeting 22-09-2025

Mid-term evaluation 14 nov 2025

Green light meeting 23 jan 2026

Graduation ceremony 20 feb 2026

In exceptional cases (part of) the Graduation Project may need to be scheduled part-time. Indicate here if such applies to your project

Part of project scheduled part-time

For how many project weeks

Number of project days per week

Comments:

Motivation and personal ambitions

Explain why you wish to start this project, what competencies you want to prove or develop (e.g. competencies acquired in your MSc programme, electives, extra-curricular activities or other).

Optionally, describe whether you have some personal learning ambitions which you explicitly want to address in this project, on top of the learning objectives of the Graduation Project itself. You might think of e.g. acquiring in depth knowledge on a specific subject, broadening your competencies or experimenting with a specific tool or methodology. Personal learning ambitions are limited to a maximum number of five.

(200 words max)

I am particularly interested in how design can encourage people to think differently, spark reflection, and create awareness that may eventually lead to meaningful change. Societal topics such as youth and digital well-being motivate me because they are both urgent and complex. They raise important questions about how we can spread messages that resonate with a target group in ways that are authentic and effective.

My ambition is not only to emphasize the problematic aspects of social media but also to explore how design can highlight positive alternatives. Rather than focusing solely on risks or restrictions, I want to show children the value of consciously spending their free time offline, connecting in person, and discovering fulfilling activities. To achieve this, I see the need for interventions that are both meaningful and attractive, expressed in a language and form that fit the experiences of young people.

Through this project, I aim to deepen my knowledge in behavioral design, social influence, and co-creation. I want to strengthen my ability to design scalable interventions to raise awareness and enable positive action. Ultimately the goal is making a positive difference, even if it is small.

For my own professional career as designer I aspire to gain experience in collaborating with different researchers, designers and clients in this field and to have a project that I can proudly put on my portfolio.

Original Project Brief



Personal Project Brief – IDE Master Graduation Project

Project team, procedural checks and Personal Project Brief

In this document the agreements made between student and supervisory team about the student's IDE Master Graduation Project are set out. This document may also include involvement of an external client, however does not cover any legal matters student and client (might) agree upon. Next to that, this document facilitates the required procedural checks:

- Student defines the team, what the student is going to do/deliver and how that will come about
- Chair of the supervisory team signs, to formally approve the project's setup / Project brief
- SSC E&SA (Shared Service Centre, Education & Student Affairs) report on the student's registration and study progress
- IDE's Board of Examiners confirms the proposed supervisory team on their eligibility, and whether the student is allowed to start the Graduation Project

STUDENT DATA & MASTER PROGRAMME

Complete all fields and indicate which master(s) you are in

Family name	van de Sande	IDE master(s)	IPD <input type="checkbox"/>	Dfi <input checked="" type="checkbox"/>	SPD <input type="checkbox"/>
Initials	J	2 nd non-IDE master	<input type="text"/>		
Given name	Janne	Individual programme (date of approval)	<input type="text"/>		
Student number	5083567	Medisign	<input type="checkbox"/>		
		HPM	<input type="checkbox"/>		

SUPERVISORY TEAM

Fill in the required information of supervisory team members. If applicable, company mentor is added as 2nd mentor

Chair	Gijs Huisman	dept./section	Human-Centred Design/ PI	<p>! Ensure a heterogeneous team. In case you wish to include team members from the same section, explain why.</p> <p>! Chair should request the IDE Board of Examiners for approval when a non-IDE mentor is proposed. Include CV and motivation letter.</p> <p>! 2nd mentor only applies when a client is involved.</p>
mentor	Mathieu Gielen	dept./section	Human-Centred Design/ CDSC	
2 nd mentor	Marcel Schouwenaar			
client:	ScrollScrollScroll			
city:	Rotterdam	country:	Netherlands	
optional comments	<input type="text"/>			

APPROVAL OF CHAIR on PROJECT PROPOSAL / PROJECT BRIEF -> to be filled in by the Chair of the supervisory team

Sign for approval (Chair)			
Name	Gijs Huisman	Date	22-09-2025
Signature			

Name student **Janne van de Sande** Student number **5083567**

PROJECT TITLE, INTRODUCTION, PROBLEM DEFINITION and ASSIGNMENT

Complete all fields, keep information clear, specific and concise

Project title **Designing Positive Peer Influence: Empowering Youth for Conscious Social Media Use and Offline Alternatives**

Please state the title of your graduation project (above). Keep the title compact and simple. Do not use abbreviations. The remainder of this document allows you to define and clarify your graduation project.

Introduction

Describe the context of your project here; What is the domain in which your project takes place? Who are the main stakeholders and what interests are at stake? Describe the opportunities (and limitations) in this domain to better serve the stakeholder interests. (max 250 words)

This graduation project takes place within Scroll Scroll Scroll, an initiative by designers and researchers Marcel Schouwenaar and Puck Siemerink. Their work addresses the addictive design of social media platforms and aims to strengthen young people's resilience against the negative effects.

Within their current project Reclaimer, children aged 10–14 are encouraged to reflect on their screen time, explore offline alternatives, and use social motivation as a driver for change. My project is situated in the same context and target group but operates independently of Reclaimer's fixed project structure, which creates space for an alternative perspective.

The relevance of this context is underscored by insights from Scroll Scroll Scroll: many young people indicate that their time on digital platforms often feels meaningless, yet they struggle to find ways to spend it differently. At the same time, their behavior is strongly shaped by peer influence and the norms of their social environment. This makes the social dimension an key element for awareness and change.

Stakeholders in this domain extend beyond young people themselves. Parents, schools, youth organizations, and local governments all express concerns about the effects of excessive social media use on health, learning, and social connection. National and municipal action plans, such as Amsterdam's Online Leefwereld Jongeren, further highlight the urgency of addressing this issue now.

→ space available for images / figures on next page

Appendix A.1

Preparation Generative Research

Session 1

Contextmap sessie: Vrije tijd vroeger, nu en in de toekomst

Tijd: 40 minuten (1 mentor uur)

Doelgroep: eerstejaars middelbare scholieren

Begeleiding: 3 begeleiders (1 per tafel)

Aantal deelnemers: ca. 20 leerlingen (3-4 per tafel)

Doel van de sessie

Kinderen laten nadenken over hun vrije tijd vroeger, nu en in de toekomst.

Op een creatieve en speelse manier, om inzicht te krijgen in hun beleving, emoties en dromen rond vrijetijd.

Gebaseerd op de Convivial Toolbox principes: participatief, generatief, spelend, visueel en reflectief.

Materiaal per tafel

- 2 A3-kaarten (1 vroeger / 1 nu)
- Blanco A6 voor brief aan toekomstige zelf
- Gecureerde materialen voor sensitizing: foto's, woorden, stickers
- Knutselmateriaal: stiften, lijm, scharen
- Emotiestickers (voor deel 2 van vrije tijd vroeger en nu)
- Telefoon of camera voor foto's van resultaten
- Telefoon voor timer

Verwachte resultaten

- 6 groepscollages (vroeger & nu)
- ong. 20 toekomstkaarten met brief/tip aan zichzelf
- Citaten, foto's, observaties.
- Gezamenlijke inzichten over wat vrije tijd betekent

Focus/ scope

Deze sessie richt zich niet specifiek op social media gebruik, maar op de bredere context van vrijetijdsbesteding. Door samen te verkennen hoe jongeren hun vrije tijd beleven, zowel online als offline, ontstaat een vollediger beeld van hun dagelijkse keuzes, gevoelens en waarden. Zo kunnen er nieuwe invalshoeken ontstaan om het fenomeen van 'social media overgebruik' te begrijpen en niet meteen als kern van het probleem te bestempelen. (misschien blijkt het een gevolg, of onderdeel) en tegelijk ook verder te kijken naar inzichten voor alternatieven.

De sensitizing materialen (foto's, woorden, stickers) omvatten daarom bewust zowel elementen van online als offline activiteiten, zodat de digitale dimensie van vrije tijd aanwezig blijft zonder dat deze de hoofdrol inneemt.

voorbereiden:

tafels zetten in groepen van 4

post-its met namen van klas erop en op plekken leggen

(op advies van docent groepen indelen, druktemakers juist samen zodat ze niet anderen

in een groepje 'overschaduw' etc., kinderen die nog geen consentform hebben

ingeleverd samen om evt te kunnen schrappen uit de bruikbare data)

planning sessie

Fase	Tijd	activiteit	Doel	Begeleiding
1. Intro & energizer	0-5 min	Voorstellen + uitbeeldspel: Als kind vond ik het leukst om...	opwarming & sfeer	Introduceren & observeren
2. Vrije tijd vroeger en nu	5-20 min	Collage: 1 voor vroeger, 1 voor nu. Plak, teken, praat over de activiteiten. Daarna: plak emotie bij activiteiten & bespreek.	Inzicht krijgen in gedrag en bijbehorende emoties & reflectie	Toelichten op d + nabespreken en vragen stellen: "Wat maakt dit leuk?" + observeren
3. Vrije tijd in de toekomst	20-35 min	Maak een kaart van hoe je vrije tijd er over 3 jaar uitziet + schrijf een tip aan jezelf (deze wordt echt gemailld naar jezelf over 3 jaar als je wilt)	Toekomstdromen zichtbaar maken	Motiveren, luisteren, aanmoedigen
4. Reflectie & afsluiting	35-40	Rondje delen: Wat vond je een leuke ontdekking vandaag?	Positieve afronding & groepsreflectie	samenvatten, bedanken en afsluiten.

Appendix A.2

Materials Generative Research

Session 1

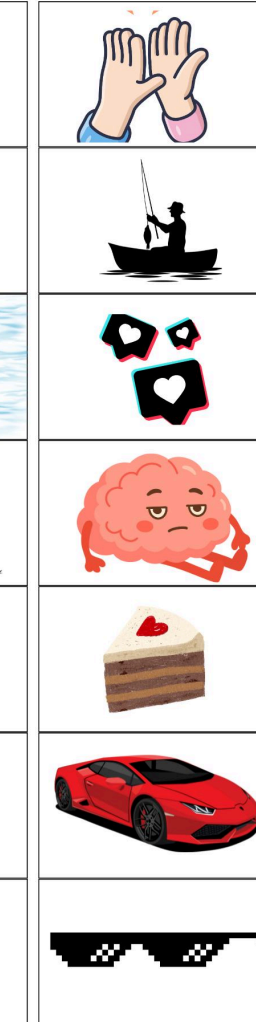
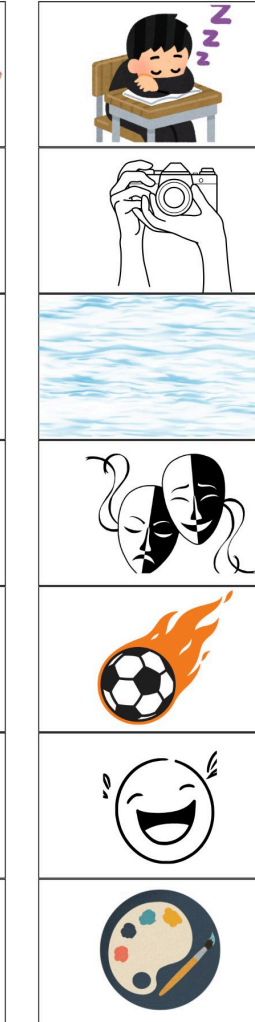
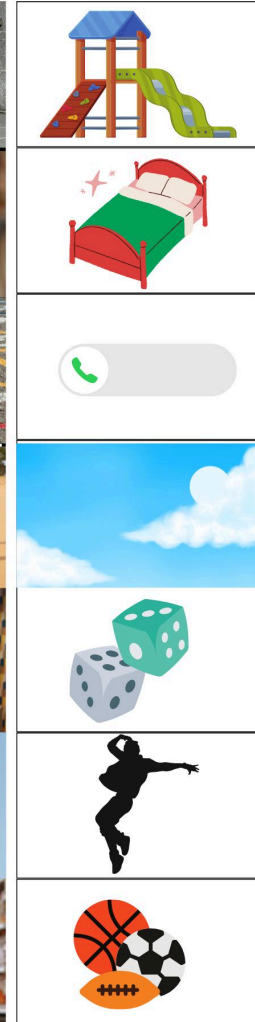
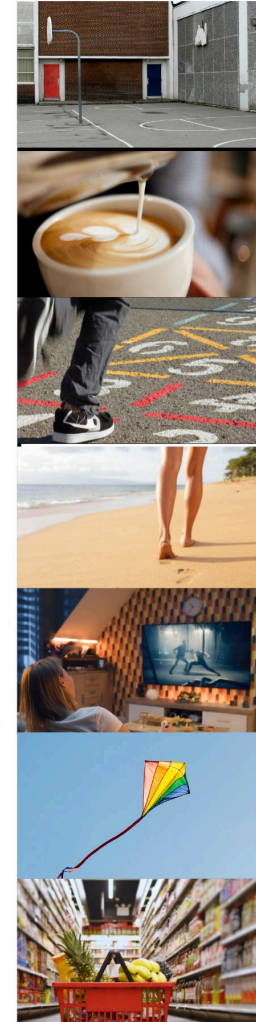
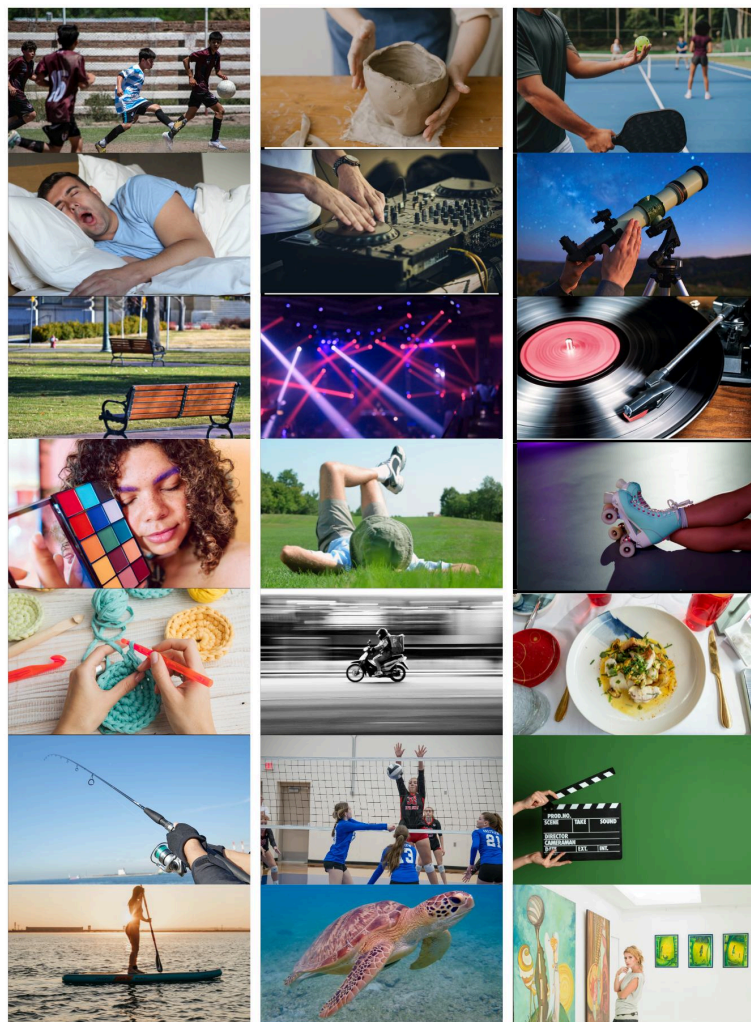
The sensitising materials used in this session were all related to the central theme of free time and included both online and offline elements shown through images and words. These were printed on sticker paper, with each image and word as a separate sticker, allowing for quick and easy use during the collaging assignment. This was important due to the limited time available and to ensure there was enough time to discuss the collages and their associated emotions.

Blank stickers were provided so participants could add their own ideas by drawing or writing additional elements.

Emoji stickers were used to help participants link collage elements to emotions. These were very effective, as children are already familiar with emojis and can quickly relate to their meanings and feelings.



IETS DELEN	Stress	CHAOS	TIJD VOOR MEZELF	GEWOON DOEN	IN HET MOMENT
DROMEN	Drukke	IN DE BUURT	BUITEN ZIJN	Op pad	Nieuwe plekken
Zonder plan	TWIJFELEN	ROUTINE	ONLINE ZIJN	BINNEN BLIJVEN	IETS LEBEN
DENKEN	ZELF GEMAAKT	VRIENDEN	Alleen	HIJZEN	LOSLATEN
AFSLUITEN	Verbeteren	Inspiratie	ONTSPANNEN	MAKEN	IN M'N EIGEN WERELD
Even weg	METEEN DOOR	VERMOEIEND	BEZIG ZIJN	Praten	Tijd verliezen
OP AVONTUUR	CHILLEN	WINNEN	NIEUWE DINGEN DOEN	IN BEWEGING	RUSTIG AAN



Appendix A.2

Materials Generative Research

Session 1

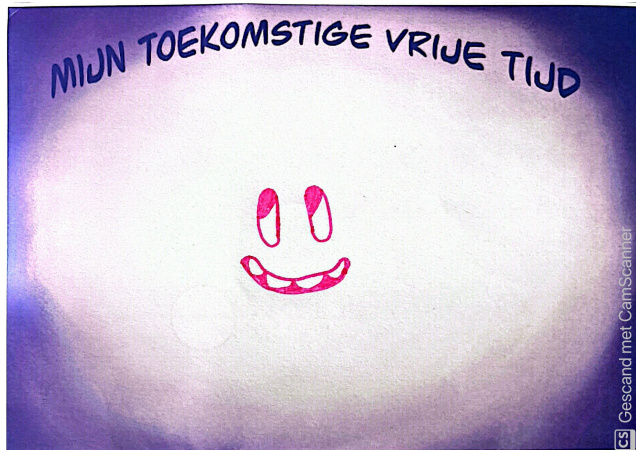
In the report and here I will not show all the detailed outcomes of the session (to keep it concise and also to not share all the personal insights) But to give an impression here are some images of the anonymised outcome of the session in class.



TIP/ BOODSCHAP AAN MIJN TOEKOMSTIGE ZELF OM MIJN VRIJE TIJD ER ZO UIT TE LATEN ZIEN: 😊

Niet al te veel stressen en
 Niet al te veel afhankelijk zijn
 van mensen om te doen
 zodat je zulle dingen ook
 alleen kan doen (en als je niet
 al te veel afhankelijk bent van de
 mensen om je heen dan kun je
 ook vroeger).

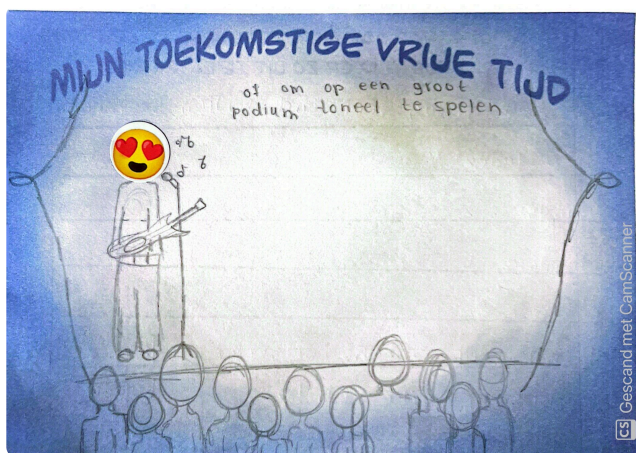
Gescand met CamScanner
 IK WIL DEZE BRIEF GRAAG OVER 3 JAAR IN MIJN MAIL



TIP/ BOODSCHAP AAN MIJN TOEKOMSTIGE ZELF OM MIJN VRIJE TIJD ER ZO UIT TE LATEN ZIEN:

~~...~~ Dat ik meer met
 familie en vriendinnen ben,
 minder op mijn telefoon,
 nieuwe dingen doen en nieuwe
 mensen ontmoeten. 🤝 😊

Gescand met CamScanner
 IK WIL DEZE BRIEF GRAAG OVER 3 JAAR IN MIJN MAIL



TIP/ BOODSCHAP AAN MIJN TOEKOMSTIGE ZELF OM MIJN VRIJE TIJD ER ZO UIT TE LATEN ZIEN:

Ik zou graag veel tijd willen besteden
 aan toneel/muziek/zingen/dansen en
 minder op mijn telefoon. Geld sparen
 en mijn droomkamer tot stand laten
 komen en mijn droom kledingkast
 Ik wil veel reizen met vrienden. Ruzie respa
 kopen.

WEES JE VOLLE ZELF! 🤍
 Gescand met CamScanner
 IK WIL DEZE BRIEF GRAAG OVER 3 JAAR IN MIJN MAIL



Appendix A.2

Materials Generatieve Research

Sessie 1

The letters to the future self were designed as postcards, with space on the front for a drawing of an ideal future free-time scenario. On the back, participants could write a tip or message to themselves on how to achieve this future.

For those who wished, there was also the option to leave an email address so the postcard could be sent to them in three years using Gmail's scheduled send feature.

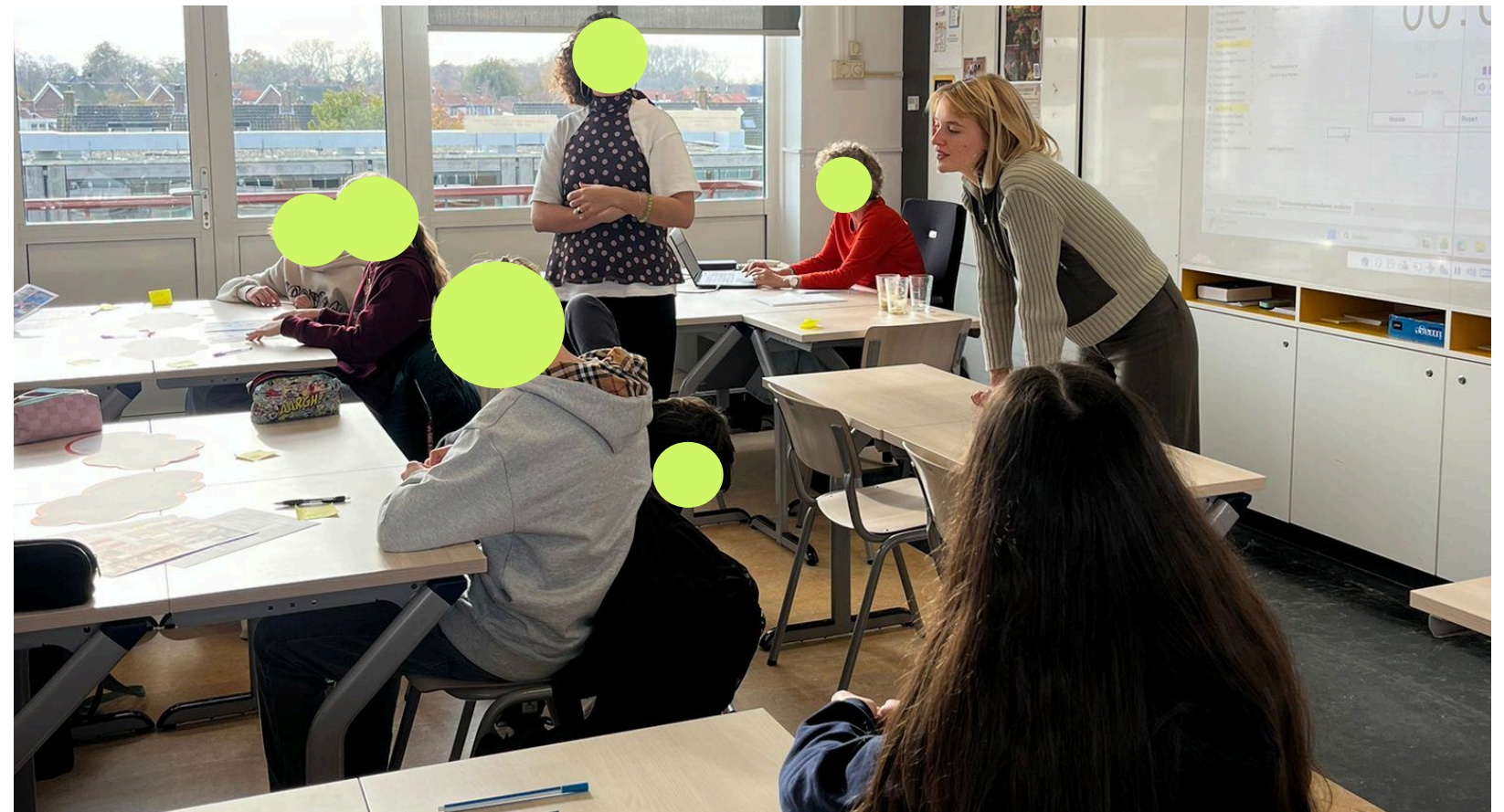
This added an extra dimension to the assignment, encouraging participants to reflect more deeply and engage with the task in a more personal and serious way.

Some anonymized content to show the session in class:



TIP/ BOODSCHAP AAN MIJN TOEKOMSTIGE ZELF
OM MIJN VRIJE TIJD ER ZO UIT TE LATEN ZIEN:

IK WIL DEZE BRIEF GRAAG OVER 3 JAAR IN MIJN MAIL:@.....



Appendix B.1

Preperation Generatieve Research Sessie 2

Vrije tijd – Dagboekstudie met Cultural Probes

Tijd: ca. 1 week (30 min introductie + 7 dagen zelfstandig dagboek + 60 min interview)

Doelgroep: jongeren 11-14 jaar

Begeleiding: 1 onderzoeker (bij uitleg & interviews)

Aantal deelnemers: 1–3 (individuele deelname)

Doel van de studie

Een realistisch en gelaagd beeld krijgen van hoe jongeren (11-14) hun vrije tijd werkelijk invullen. Wat ze doen online en offline en hoe ze zich daarbij voelen.

Deelnemers reflecteren op hun eigen gedrag en emoties, wat inzicht oplevert in hun beleving en dromen rond vrijetijd.

Gebaseerd op de Convivial Toolbox-principes: cultural probes, generatief, visueel en reflectief.

Materiaal per deelnemer

Instructies Toolkit & dagboek

Dagboekboekje met prompts (7 dagen)

Polaroidcamera

Pennen, stiften, lijm, tape

Telefoon (voor schermtijd registratie)

Verwachte resultaten

Individuele dagboeken met foto's, notities en emoties

Interviewverslagen met persoonlijke verhalen en inzichten

Overzicht van schermtijdpatronen

Focus / Scope

Deze dagboekstudie richt zich op vrije tijd in de praktijk, zowel online als offline.

Niet het telefoongebruik op zich staat centraal, maar de betekenis en beleving van vrije tijd.

Door de jongeren zelf te laten registreren én gebruik te maken van scherm-tijd data ontstaat een vollediger beeld van hun vrijetijdsbesteding en de beleving daarvan.

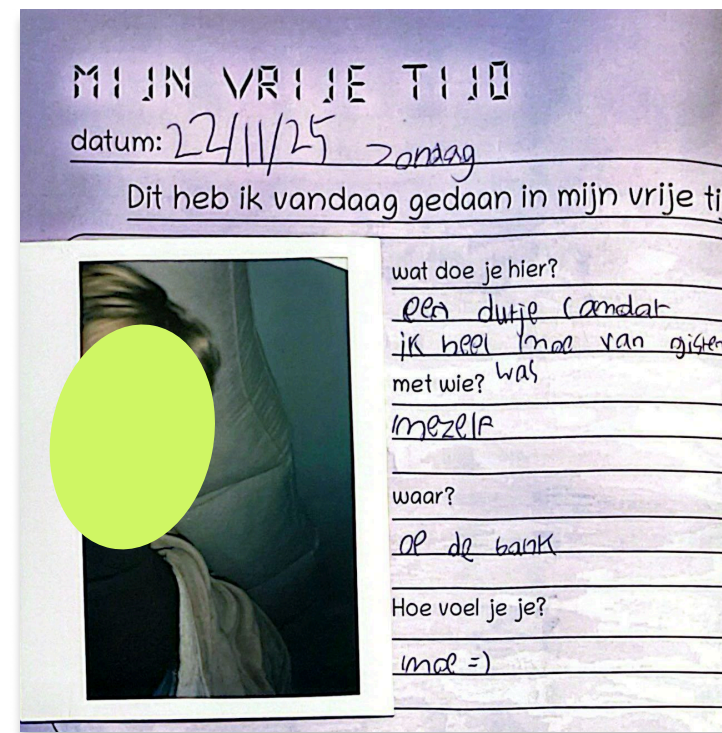
planning sessie

Fase	Tijd	activiteit	Doel	Begeleiding
1. Intro & uitleg Toolkit	30 min	Korte introductie van mezelf en het onderzoek. Uitleg van de Cultural Probe toolkit (polaroid camera + dagboek). Toelichten hoe ze drie dagen lang hun activiteiten en emoties vastleggen. Evt. voorbeeld tonen van een ingevulde pagina.	Deelnemer begrijpt het doel van de studie, voelen zich betrokken en weten hoe ze de toolkit moeten gebruiken.	Uitleggen, Toolkit overhandigen, voorbeeld tonen.
2. Zelfstandig dagboek bijhouden	7 dagen	Deelnemer maakt 7 dagen lang foto's en notities van zijn/haar vrije tijd: - 3 activiteiten per dag (on/offline), 2 met foto en 1 tekenen. Bij elk moment: wat doe je, hoe voel je je, korte reflectie. - 3 momenten van telefoongebruik + bijbehorende emotie Telefoon trackt scherm-tijd data.	Deelnemer observeert en reflecteert bewust op gedrag en gevoelens. Verzamelen van rijke, persoonlijke data over hun vrije tijd. Telefoon trackt scherm-tijd data.	zelfstandig; onderzoeker blijft beschikbaar voor vragen.
3. Interview & Reflectie	60 min	Individueel gesprek over het ingevulde dagboek: - Bespreken van opvallende momenten, emoties en patronen. - Vergelijken van schermtijd (getrackt via telefoon). - Vragen stellen over wat energie geeft of juist niet.	Dieper inzicht in betekenis, emoties en gewoontes rond vrije tijd. Begrip van wat jongeren als waardevol, ontspannend of belastend ervaren en waarom	Onderzoeker voert interviews & noteert eventueel. Neemt gesprek op met telefoon voor latere transcriptie.

Appendix B.3

Example Outcomes Generative Research Session 2

In the report and here I will not show all the detailed outcomes of the session (to keep it concise and also to not share all the personal insights) But to give an impression here are some images of the anonymised outcome of the diary study.



Some examples of high tracked screen-time. mostly weekend (so in free-time)

also a lot when actually having to study



Appendix B.2

Materials Generative Research

Session 2

The diary booklet was designed as a 'research logbook' to really approach the participants as fellow-researchers and see them as experts in this project.

The explanation was at the beginning of the booklet.

Besides this book the participants received a polaroid camera and film (which besides being a tool, made it more fun to them) And also their screen-time of the week.



MIJN VRIJE TIJD ONDERZOEKS BOEK

Hey!!
Wat super leuk dat je mee doet aan dit onderzoek over vrije tijd!
In dit onderzoeksboek ga jij als onderzoeker aan de slag.
Er zijn geen goede of foute antwoorden, want: jij bent de expert over jouw vrije tijd

Elke dag van de week vul je 2 pagina's in:

- 2 foto's (die je maakt met de polaroid camera) + beschrijving
- 1 activiteit (waarbij je een tekening mag maken) + beschrijving
- 3 momenten waarop je je telefoon hebt gebruikt + beschrijving
 - 1 beoordeling van je dag

Over een week kom ik weer langs en bespreken we dit dagboek en je schermtijd van deze week.

Veel succes & plezier!!!

MIJN VRIJE TIJD

datum: _____

Dit heb ik vandaag gedaan in mijn vrije tijd:

1

Foto

wat doe je hier?

met wie?

waar?

Hoe voel je je?

2

Foto

wat doe je hier?

met wie?

waar?

Hoe voel je je?

3

(ruimte voor tekening)

wat doe je hier?

met wie?

waar?

Hoe voel je je?

Dit heb ik vandaag gedaan op mijn telefoon:

op telefoon om te:

teken je emoji hierbij:

●

op telefoon om te:

teken je emoji hierbij:

●

op telefoon om te:

teken je emoji hierbij:

●

Zo vond ik vandaag:

Cijfer voor deze dag (1/10):

Omdat: _____

Appendix C.1

Codes

codes generative research.

codes interview 1 dagboekstudie

<p>schaamte/ongemak voor ouders</p> <p>het was een beetje awkward en saai. Ja, het was een beetje een soort van... Raar, omdat iedereen er was met ouders en zo.</p>	<p>geen tijd over door schoolwerk</p> <p>Ja, dus dan zijn er niet heel vaak meer tijd over van alle dingen.</p>	<p>instagram en snapchat tijdens huiswerk maken</p> <p>vooral Instagram en Snapchat. Ja, dat was gewoon om te ontwijken dat ik huiswerk moet maken. Ik heb opgeschreven van, ben ik huiswerk aan het maken, En dan pak ik even mijn telefoon.</p>	<p>samen zijn met familie is gezellig</p> <p>Of dan komt de hele familie hier eten.</p> <p>Dus dat is dan wel heel gezellig.</p>	<p>paardrijden geeft gevoel van controle, voelt cool</p> <p>Ja, gewoon het gevoel om daar... Het soort van wat paardrijden te controleren klinkt heel eng. Maar zo, dat is wel gewoon een cool gevoel.</p>	<p>face-timen gezelliger dan bellen</p> <p>face-timen gezelliger dan bellen</p> <p>Ja, het is wel vaak facetimen. Want ja, het is gewoon leuker dat je elkaar gaat zien....</p>	<p>minder bezig zijn met leren, meer focussen</p> <p>minder leren en zo. Maar ja, wat ik ook doe, zeg maar is tussendoor mijn telefoon pakken. Maar dan voelt het alsof ik langer leer en zo. Dus eigenlijk moet dat gewoon focussen.</p>	<p>behoefte afspreken en ook ontspannen</p> <p>Ja, gewoon afspreken. Maar ook gewoon lekker... Gewoon even opladen of zo. Gewoon lekker niks doen. Maar het liefst toch gewoon afspreken of zo.</p>	<p>behoefte aan met vrienden op stap</p> <p>meer eigenlijk gewoon met vriendinnen dingen doen. Of naar de stad gaan of zo. Met vriendinnen. Of naar de film gaan. Zo gewoon. Dat soort dingen. Maar dat zou ik meer willen doen.</p>	<p>behoefte aan niks doen</p> <p>Ja, niet echt. Het liefst doe ik dan gewoon niks.</p>
<p>wilt minder afleiding door telefoon maar lukt niet</p> <p>gewoon productiever leren. Dus inderdaad niet de hele tijd naar mijn telefoon en zo. Ik weet dat ik dat niet moet doen, maar dat doe ik dan uiteindelijk wel altijd.</p>	<p>vroeger meer tijd voor vrienden want minder schoolwerk</p> <p>Dus dat deed ik vorig jaar wel echt veel meer, omdat ik toen gewoon veel meer tijd had. Ik was minder aan school bezig.</p>	<p>onverwacht uitstapje (zelfs naar ziekenhuis) is leuk</p> <p>ja, kon ik ook weer iets doen. Anders verveelde ik me.</p>	<p>onbewust meer tijd op SM</p> <p>Heel snel is er een half uur opeens weg.</p>	<p>liever een iets echt doen</p> <p>als ik geen huiswerk heb of zo. Maar dan ga ik liever gewoon een serie kijken. Of gewoon... Ik wil echt iets doen.</p>	<p>scrollen als onproductief vermaak</p> <p>Een serie kijken vind ik al productiever dan scrollen</p>	<p>intentie om te minderen, hulp-apps</p> <p>er zijn heel veel apps voor. Dus ik denk dat ik dat misschien wel ga doen. Dat ik gewoon minder snel het even snel erbij kan pakken.</p>	<p>nu mengen de activiteiten, veel tegelijk maar uiteindelijk niks af.</p> <p>niet dat soort van mengen. Waardoor het voelt eigenlijk alsof ik de hele tijd aan het leren ben. Terwijl ik eigenlijk niks doe.</p>	<p>geschrokken door schermtijd</p> <p>Ik wist niet dat dat zo veel was. Maar ja, kijk daar eigenlijk ook nooit naar.</p>	<p>fysiek samen leren werkt niet goed</p> <p>En samen leren, dat kunnen we niet echt. dan wordt er nooit heel veel gedaan. Dan heb je geen focus meer.</p>
<p>liever meer afspreken</p> <p>"Ik had liever gewoon willen afspreken of zo, zoiets.</p>	<p>per persoon vaak andere app gebruiken</p> <p>Sommige mensen appen dan meer op Snapchat en zo. Die reageren dan niet op Whatsapp, maar wel op Snapchat. Dus per persoon een beetje welke app.</p>	<p>samen vervelen</p> <p>Gewoon samen zijn. Ja, dus dan vervelen we ons samen eigenlijk.</p>	<p>leren zonder bewuste pauze</p> <p>ik neem nooit echt zo bewust een pauze. Soms... Ik probeer gewoon zo veel mogelijk te leren. Soms pak ik even mijn telefoon of zo. Nee, dat moet ik eigenlijk niet doen. Maar ik neem nooit zo echt heel erg bewust.</p>	<p>automatische handeling</p> <p>je komt er gewoon heel snel op. En ja, ik pak even mijn telefoon en dan doe ik mijn vinger dat gewoon.</p> <p>En dan zit ik er al.</p>	<p>meer activiteiten en fysiek samen zijn</p> <p>het liefst zou ik gewoon vaker met de hele familie en zo.</p> <p>Dat vind ik altijd wel heel gezellig. En ja, ik wil dus ook wel meer gaan paardrijden en zo.</p>	<p>vermoeid door veel scrollen</p> <p>Na bijvoorbeeld, ja, gewoon, weet ik veel, zoveel uur scrollen..Dan ben je wel een beetje gewoon nutteloos en zo. Ja, je gaat dan... Ja, dan word ik... Ik heb wel het idee dat ik daar inderdaad een beetje moe van ben. Ja. Want ik krijg er in ieder geval geen energie van. Van de hele tijd lekker op de bank zitten en zo.</p>	<p>liever scrollen dan slapen</p> <p>Ja, anders zit ik in mijn bed gewoon een beetje.</p> <p>Dan heb ik geen zin om te gaan slapen.</p>	<p>jaarlijks uitje naar intratuin</p> <p>Ik vind naar de intratuin gaan altijd heel leuk. Gewoon gezellig.</p> <p>En dan raak ik ook in de kerststemming. Ja. Dus dat is wel leuk.</p>	<p>vaste activiteit/ traditie met vriendin</p> <p>Altijd als ik waar ben dan gaan we tosties maken. Ja, dat is onze activiteit.</p>
<p>hoogtepunt quality time / uitstapje met familie</p> <p>De highlights was wel uit eten, want dat vond ik wel heel leuk.</p>	<p>sturen van filmpjes naar elkaar als communicatie</p> <p>eigenlijk appen we minder, maar sturen we gewoon vlogjes naar elkaar.</p>	<p>drukke dagen minder op telefoon</p> <p>vrijdag heb ik heel veel gedaan. Dus dan zit ik ook minder op mijn telefoon.</p>	<p>(sociaal)ongemakkelijk gevoel bij opdrachten</p> <p>Dat vind ik altijd heel awkward. Om dan tegen mezelf in het Frans te praten en zo. Gelukkig kon niemand me horen.</p> <p>...</p>	<p>telefoon nodig voor leren</p> <p>Heel vaak heb ik m'n telefoon ook nodig om te leren. Dus dan moet ik kijken wat ik moet leren precies.</p> <p>Of dan heb ik een samenvatting van een vriendin gekregen ofzo.</p> <p>...</p>	<p>niks doen als uitstel, veel scrollen</p> <p>Op zaterdag doe ik nooit echt iets wat dan... Denk van, ja, ik kan morgen nog de hele dag leren en zo. En dan heb ik niet zin om iets al te doen.</p> <p>Maar dan ga ik gewoon een beetje niks doen en zo. Ja. Dat is een soort uitstelgedrag.</p>	<p>online inspiratie om wat te maken samen</p> <p>Laatst gingen we van soort van papiermaché een schildpad maken of zo. Ja, op Pinterest is het gezien. Dus toen, dat vonden we wel leuk.</p>	<p>samen leren over facetime</p> <p>samen leren over facetime Ja, soms leren we dat wel als we toesten hebben..</p>	<p>face-timen voordat ouders gaan slapen</p> <p>altijd, als je naar bed moet, dan ga ik altijd facetimen. Dat is eigenlijk vooral in de avond als mijn ouders alleen gaan slapen.</p>	<p>dagelijks facetimen met vriendin</p> <p>We facetimen elke dag. Dus dan facetimen we wel veel of zo. Of we leren huiswerk voor te sturen en zo. Ja, ook handig.</p>

Appendix C.2

Codes

codes generative research.

codes interview 2 dagboekstudie

Ik was bij Davi eten	Samen op een sport	Chat als studeerhulp	op pad met ouder	spontane uitjes	spontaan uitje en samen zijn maken de dag leuk en bijzonder	schermtijd Instagram confronterend...	bericht van abonnementen Youtube video	video die aansluit bij eigen skills, kan inspireren om ook te doen	onrealistische/ onhaalbare video's inspireren niet om ook te doen	SM als gelimiteerde pauze met wekker	
Ik was bij Davi eten	Toen hadden we het erover dat het ons leuk leek om weer samen op een sport te gaan.	Overhoren werkt heel goed. Bijvoorbeeld als mijn vader of moeder of vrienden ook zitten leren. Als die geen tijd hebben, dan vraag ik CHATGPT.	met mijn vader ga ik altijd wel wat doen, naar Utrecht of Amsterdam	Het is meer gewoon kijken. Nee, maar als we niks hebben, dan kijken we in de bioscoop. Of waar het leukst draait.	een 9 want de verassing en logeren vond ik heel erg leuk.	Ja, ik weet van mezelf wel dat ik veel op Instagram zit. Maar als ik dan zie drie kwartier, dan denk ik wel van oeh	En als ik dan zo'n pingsje krijg, dan begin ik daar naar te kijken. En dan denk ik van oh, ik zie een leuke video. Dan ga ik die ook wel even kijken....	Oh ja, dat heb ik ook eens geprobeerd. En dan ga ik dat bijvoorbeeld doen. Ja, ja. Dus dat is dan met de meest rare dingen soms... Dat ik denk van... Oh ja, dat kan ik ook doen.	Maar als ik dan bijvoorbeeld van die... Van die Red Bull stunts, weet je wel... Dan denk ik niet van... Dat moet ik ook eens gaan proberen.	Als ik huiswerk niet snap, Dan denk ik heel even van, oké, ik neem heel even pauze en dan zet ik een wekker. En dan ga ik heel even gewoon Instagram kijken of appen of reageren.	
Idee van ouder	bijpraten tijdens het eten	Niet bewust van tijd op Instagram	ouders letten op schermgedrag...	sociale druk op dagelijkse 'streak'	spontaan bellen om af te spreken	kletsen en bijpraten in het echt	in weekenden veel op SM om te ontspannen	graag meer afspreken met vrienden	nooit bellen/face-timen Nee, bellen en facetimen	negeren wekker van SM pauze	
Toen kwam zijn moeder met het idee om te waterpoloën.	a, nee, we zijn altijd al een beetje aan het kletsen en zo. We praten over, ja, over van alles eigenlijk. Hij vertelt een beetje wat hij altijd doet.	Nou, hier, die kom ik ook pas net achter. Ik heb het zelf niet echt door, zeg maar.	En voelen ook wel aan, als ik hier gewoon te lang op zit. En... Nee, dus ze letten daar wel op.	Ik heb ze vaker later verlopen, een (snapchat)streak van 200 dagen. Ja, en ik heb het best wel vaak op mijn kop gekregen dan.	Dus toen belde hij mij op. Terwijl ik aan het fietsen was. En toen zei hij van... Nou, zullen we ze gewoon even bijkletsen en alles?	Dus ja, we hebben eigenlijk alleen maar... Kletsen en bijgepraat. Dus ja, dat was heel erg leuk.	Maar vrijdag denk ik weleens van... Oké, ik ben helemaal kapot van de week, zeg maar. Dus dan ga ik meestal op Instagram zitten of gewoon met vrienden appen. En dan is soms mijn schermtijd best wel hoog.	Ik zou het liefst wat meer afspreken. Maar dan kan hij weer niet. Dan kan ik weer niet.	hebben wij volgens mij nog nooit gedaan. Nee. Nee, ik kan me niet herinneren	En dan denk ik, vaak gaat die wekker dan. En dan denk ik van, oh ja, nog heel even.	
connectie nodig voor fysieke activiteit	op zoek naar een kick	activiteit geïnspireerd door film	bewust en wil verandering	moeilijk om af te spreken, iedereen is druk	op een schooldag geen speciale uitstapjes	met toetsen leren geen tijd om af te spreken	Het is druk of altijd wel een reden dat we niet kunnen afspreken	tussenuren wel samen tijd	serie als voorbeeld/ educatie bij opvoeding	vergeten van taak/context	
Want je moet wel een soort van connectie hebben... als je met elkaar wil voetballen, zeg maar. Maar dat vond ik niet echt.	Het gevoel als je dan zo'n salto maakt en als je dan goed landt. Dat vind ik gewoon... Ja, dat heeft wel een kick of zo	Want dan zag ik dan van die films dat mensen dat konden en dacht ik... Wow. ...	1 uur 20 minuten vind ik zelf wel een beetje erg. Dus dat is weer een nieuw punt om even aan te werken dan.	Nou, ik vraag meestal wel of mensen kunnen afspreken. Maar iedereen heeft altijd wat.	Geen bijzondere dingen doen, want schooldag. Dus dan is eigenlijk morgen een schooldag. Dus dat is niet, zeg maar, een dag om dan met mijn vader iets te gaan doen.	Maar huiswerk is voor mij niet echt een reden om niet af te spreken. Als ik moet leren wel. Want toetsen vind ik toch wel wat pittiger.	we hebben het gewoon druk. Iedereen heeft huiswerk, zeg maar. En soms moet de één na blijven.	Maar bijvoorbeeld tussen uur... Dan gaan we altijd met z'n allen de stad in. In Hilversum. Dus dat is af en toe erg leuk	Maar mijn moeder wou het wel eerst laten zien...van... Kijk, misschien wordt jij ook zo.	En als ik dan gewoon kijk naar mijn boek en denk van, oh ja, daar was ik mee bezig.	
constant online	melding als trigger voor gebruik	bij verveling en afronding andere taken	graag dutje op de bank, maar lukt niet vaak	digitaal vermaak samen met vriend	samen zijn tegen verveling en eenzaamheid	vaste routine is saai	wil werken aan minder schermtijd	Appen ipv. bellen	vrienden komen als verrassing gezelschap houden	iemand blij maken is leuk	verbaasd door AI content
Dus ik ben eigenlijk elke dag wel aan het appen.	soms krijg ik ook een bericht van, deze heeft iets gepost. Dan ga ik even kijken.	als ik me dan verveel. Ik heb mijn huiswerk gedaan, ik heb mijn serie gekeken. En dan ga ik kijken van, dan op ongelezen. ...	Als het me lukt ga ik af en toe gewoon op de bank liggen en gewoon even slapen. Dat vind ik echt heerlijk.	begonnen met een film, toen nog een film en toen veel gegemed.	En hij belde mij ook van, ja, ik ga me helemaal doodvervelen. Anders wil je alsjeblieft komen. Om mijn eenzaamheid een beetje te verminderen.	Ik vind dat wel leuk, zeg maar. Het gaat op een gegeven moment ook een beetje vervelen als je een keer een basic routine hebt, zeg maar.	1 uur 20 minuten vind ik zelf wel een beetje erg. Dus dat is weer een nieuw punt om even aan te werken dan.	Als we praten, doen we dat meestal appen, zeg maar.	Ik zat een beetje Instagram te kijken. Ik zie opeens hun groepje binnenlopen. Ik zei van, wat doen jullie hier? Ja, we wisten niet meer wat we moesten doen. En toen dachten we... Nou, we komen jouw eenzaamheid verminderen.	En daar was zij dus heel blij mee. Die collega. Dus we hebben daar een beetje gebleven. En dat was heel erg leuk.	Wat mij echt verbaast... Is dat tegenwoordig AI zo realistisch is. En dat eigenlijk gewoon... Ik denk 30% van wat je ziet gewoon met AI gemaakt is. ...
content kijken om nieuwe dingen te leren...	grappige content samen kijken	zelfde dagelijkse platformgebruik	fysiek spelletjes, geeft actief gevoel	te hyper door activiteiten om te slapen	random verassingsactiviteit	Alle tijd is al gevuld	afspraken met vrienden leukste om te doen	wilt graag dichter bij vrienden zijn	leuk om zelf te bepalen wat je wilt doen	houd van fysieke activiteit	instagram geen invloed op geluk
En met YouTube was ik de afgelopen dagen bezig met tutorials, zeg maar. dan denk ik van, waar moet ik beginnen? Dus dan helpen die filmpjes wel echt met het leren.	Maar dan zitten we gewoon een beetje met z'n allen op de telefoon. Dan kijken ze, kijken hoe grappig dit is.	Ja, ik heb eigenlijk iedere dag hetzelfde ingekeurd, want ik doe eigenlijk niet heel veel andere dingen. ...	met ballon gaan spelen. Daar zijn we ook lekker actief van.	ja toen waren we hyper en konden we niet meer slapen. We waren de nacht eigenlijk redelijk wakker.	En eerst dacht ik van... Waar gaan we nu naartoe? Ik kreeg opeens een link doorgeschreven van een varkensboerderij.	Met de tijd die ik heb, zou ik zeggen... Ja, kan ik niet heel veel meer.	toch afspreken. Want dat vind ik wel het leukste om te doen, zeg maar. Maar dan niet per se ook mensen van school. Maar bijvoorbeeld met Adam, die ook weer op een andere school zit. Want dan zie ik dan wat minder.	Ik wil eerst dichterbij wonen. Maar daar kan ik niet per se direct iets aan doen. Teleporteren.	Nou, nu mag je gewoon doen wat je wil, zeg maar.	Ja, ik houd gewoon van spelletjes en alles. En ook bewegen.	En ja, Instagram. Ik voel me niet per se gelukkiger of minder gelukkig door.

Appendix C.3

Codes

codes generative research.

codes literature

Digital Life

Growing up with screens	11-14, increasing screen-time due to social media	multi-platform usage
jongeren groeien op et schermen (infographic gebaseerd op data van: Ienemene Media, the Trimbos Institute, Netwerk Mediawijsheid, and the University of Amsterdam (UvA))	youth aged 11 to 14, is in a crucial phase of development, in which screen time increases rapidly, mainly due to the growing use of social media.	"Adolescents often use several platforms simultaneously, each serving its own function." (Van der Wal et al., 2024)
motivations for social media usage		
De belangrijkste redenen voor gebruik zijn contacten onderhouden, entertainment, expressie en informatie. (Van der Wal et al., 2024, Livingstone et al., 2011; Robb, 2017)		

Social life

Strong social sensitivity	Window of opportunity	behaviour shaped by social context
"During this period, sensitivity to social feedback, sensation-seeking, and the desire for novelty and risk-taking all increase." (Dahl et al., 2024)	"Adolescence represents a neurodevelopmental 'window of opportunity' for social and prosocial learning [...] driven by an emerging motivation to matter." (Dahl et al., 2024)	"Adolescent behavior does not occur in isolation but is shaped by both the physical and social environment." (Michie et al., 2011)
FoMo stimulating problematic behaviour	Peers-influence on social norms	
FoMO and peer pressure were strong predictors of more intense and problematic social media use among adolescents. (de Bruijn, 2021)	Peer opinions strongly shape social norms and influence how young people perceive acceptable behavior, both online and offline (Sadza, Rozendaal, Daalmans, & Buijzen, 2024)....	

Dual impact

negative impact mental well-being	availability of information	sense of belonging through Social media
Recent studies show that around 60% of adolescents experience negative effects of social media on their mental well-being (Valkenburg, Van der Wal & Beyens, 2023)	access information in engaging and easily digestible ways. This can increase their motivation to learn and improve their ability to retain information (Cortesi et al., 2020)	on SM young people maintain friendships and social contact, strengthening their sense of belonging and support (Van der Wal, Valkenburg & Van Driel, 2024)
exploring identity/ self-expression	creativity & civic awareness	sleep dsirruption
use SM to explore their identity and self-expression. (Van der Wal, Valkenburg & Van Driel, 2024)	In addition, social media stimulate creativity and civic awareness (Cortesi et al., 2020).	Late-night social media use disrupts sleep, leading to fatigue and lower cognitive functioning (Cain & Gradisar, 2010)
harmfull content & harassment	less time for development	poorer concentration
Adolescents may be exposed to harmful content or unwanted interactions such as cyberbullying or harassment (Livingstone, Mascheroni & Staksrud, 2018)	Heavy users spend less time on other developmental activities such as reading, exercising, or outdoor play (Kirschner & Karpinski, ...)	Excessive and passive use is also linked to poorer concentration and reduced academic performance (Carlson, 2005; Chen & Yan, 2016).
platform-dependant impact	offline risk to online risk	influence of social and contextual factors
"Social media platforms [...] often have a negative impact on adolescents' well-being... Social interaction platforms [...] generally have a positive effect." (Koning, 2025)	Who are vulnerable offline, for instance due to stress, loneliness, or other factors affecting their mental health, are also more at risk online (Odgers & Jensen, 2020; Vidal et al., 2020)....	social and contextual factors influence whether social media use leads to positive or negative outcomes. Important variables include attitude and motivation, material access, digital skills, and patterns of use. (UNICEF, 2024)

Public Insights

problem of all ages	parents giving the wrong example	pressure to respond
excessive phone use affects all generations (DDW talks)	children mentioned their parents'screen habits as (more) problematic. (DDW talks)	People feel pressure to respond. (DDW talks)
no-screen moments	strict rules cause secrecy	restrictions for healthy routines
rather than limiting screen time, growing non-screentime (DDW talks)	strict monitoring in childhood caused more secrecy, freedom encouraged openness. (DDW talks)	collaboratively shut down the connection from a certain time to support healthier routines. (DDW talks)

approaches

online is everydaylife	look at the mediated realities	look at context
being "online" is no longer a separate activity, it is part of everyday life. UNICEF (2024)	No longer sufficient to speak about screen time, what matters is how children move through their own mediated realities. (Van Deursen, 2024).	depend on what children do, why, and in which context (Koning & Vossen, 2025)
The control of attention	peers vs. parents	Childrens digital Rights
Philosopher James Williams argues that the main danger of the information economy lies not in attention being exhausted, but in losing the ability to direct one's own attention (Bruineberg, 2025)	Parents can have influence, but peers shape the norms among adolescents. Sadza et al. (2024)	As UNICEF (2024) notes, under the UN Convention on the Rights of the Child (General Comment No. 25, 2021), children have the right to meaningful digital access
Self-determination theory		
According to Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 2000), motivation arises when individuals experience autonomy, competence, and social connectedness.		

Appendix C.4

Codes

codes generative research.

codes contextmapping session in class

school en productiviteit

Meer plannen	Minder uitstellen
"Beter plannen. Weekplanning maken "(brief aan toekomstige zelf 10 & 1)	"mijn taken/ huiswerk minder uitstellen zodat ik tijd over houdt" (brief aan toekomstige zelf 11)
Weinig vrije tijd door schooldruk	School als prioriteit
"Niet veel vrije tijd meer tegenwoordig, alleen maar met school bezig." (nagesprek As.2 groep 1)	"doe je best op school" "op tijd leren" "meer leren" (brief aan toekomstige zelf 1,2, 5,6, 15,16)

geld/rijkdom

Goede baan	Rijk worden	Werk
"Ik wil in de toekomst een goede baan hebben"(brief aan toekomstige zelf 1)	"Doe veel baantjes en wordt rijk" (brief aan toekomstige zelf 5)	"werk veel" (brief aan toekomstige zelf 6)
Geld sparen	Geld sparen	
"Geld sparen" (brief aan toekomstige zelf 9)	"Werken en sparen" (brief aan toekomstige zelf 12)	

vernieuwing/ ontdekken

Nieuwe dingen	Nieuwe mensen
"Ik wil nieuwe dingen doen" (brief aan toekomstige zelf 14)	"Ik wil nieuwe mensen ontmoeten" (brief aan toekomstige zelf 14)

vergelijking vroeger & nu

vroeger vs. nu	vroeger meer sporten	nostalgie naar vroeger
"Alle leuke stickers bij vroeger, depressieve bij nu." (As. 1 nagesprek gr.4)	"Ik werd het blijst van sporten maar nu doe ik dat niet meer" (As. 1 nagesprek gr.5)	"Ik heb warme herinneringen aan vroeger." (As. 1 nagesprek gr.5)
minder hobbies		
"Ik heb minder tijd voor hobbies dat is niet leuk" (As. 1 nagesprek gr.6)		

herinnering vroeger

Buitenspelen	Alles cool	
"Ik was altijd buiten: knikkeren, spelletjes doen of dingen maken" (As. 1 nagesprek gr.4)	"Vroeger vond je alles cool om te doen." (As. 1 nagesprek gr.6)	
vrijheid & spontaniteit	Sociaal contact & Samen zijn	chaos & speelsheid
op basis van beelden en woorden op de collages van vroeger (As 1. collages): Avontuur Zonder plan Op pad / in de buurt Loslaten Nieuwe dingen doen Zelf gemaakt Even weg Chillen / tijd voor mezelf Boodschap: vroeger staat voor ruimte, vrijheid, spontaniteit, speelsheid.	op basis van beelden en woorden op de collages van vroeger (As 1. collages): Vrienden Winnen (competitie samen) Inspiratie (vaak in groep) Boodschap: vroeger is verbonden en gedeeld.	op basis van beelden en woorden op de collages van vroeger (As 1. collages): Drukte Stress Vermoeid Denken (overmatig) Tijd verliezen Boodschap: nu overheerst mentale belasting en overweldiging.

online beleving

telefoon gebruik alleen	telefoon bij verveling	telefoon als afleiding
"In mijn eentje zit ik de hele dag er op als ik met mijn vrienden ben, heb ik dat minder " (As. 1nagesprek gr.2)	"Ik doe het vaak als ik me verveel of even niet zo goed weet wat ik wil, dan is het wel even chill" (As. 1 nagesprek gr.2)	"Mijn telefoon leidt me af van stomme dingen zoals huiswerk." (As. 1 nagesprek gr.1)
telefoon nodig	SM geeft stress	algoritme pakt me
"Zonder telefoon weet je dingen niet die je wel moet weten." (As. 1 nagesprek gr.4)	"Veel stress door social media, vooral door veel tijd kwijt zijn en iedereen die leuke dingen doet." (As. 1 nagesprek gr.3)	"met het algoritme is het moeilijk te stoppen, ze weten wat je leuk vindt of interessant" (As. 1 nagesprek gr.4)
samen op telefoon	vergelijking met gebruik anderen	frictie ouders rondom telefoon gebruik
"samen zit je ook wel op je telefoon als nog, maar is dan is het ook even leuk om dat samen te doen." (As. 1 nagesprek gr.5)	"Vergeleken met sommige anderen zit ik niet veel op telefoon." (As. 1 nagesprek gr.6)	"Mijn ouders worden boos als ik op mijn telefoon zit." (As. 1 nagesprek gr.5)

gevoel nu

vol gepland	activiteit samen en alleen	vermoeid	Leren & Zelfontwikkeling
"Veel vaste sporten, wel leuk maar voelt niet vaak als vrije tijd." (As. 1 nagesprek gr.1)	"Muziek en film doe ik vaak alleen maar ook met anderen." (As. 1 nagesprek gr.3)	"Ik zou wel meer willen sporten maar ben vaak moe." (As. 1 nagesprek gr.2)	Op basis van beelden en woorden op collage van nu (As 1. collages): Nieuwe dingen leren Denken Routine Boodschap: een meer doelgerichte, cognitieve manier van bezig zijn.
Druk & Overweldiging	Afsluiting & Terugtrekking	Rust & Herstel	
Op basis van beelden en woorden op collage van nu (As 1. collages): Drukte Stress Vermoeid Denken (overmatig) Tijd verliezen Boodschap: nu overheerst mentale belasting en overweldiging.	Op basis van beelden en woorden op collage van nu (As 1. collages): Meer afsluiten Online zijn (terugtrekking of afleiding) Routine Boodschap: minder sociale energie, meer isolatie.	Op basis van beelden en woorden op collage van nu (As 1. collages): Chillen Ontspannen Routine boodschap: rustige, herstelgerichte activiteiten (die nodig worden door stress.)	

gewenste activiteiten

Leuke dingen	Sporten	Toneel spelen	Muziek
"meer tijd voor leuke dingen overhouden "(brief aan toekomstige zelf 2)	"meer tennis" (brief aan toekomstige zelf 4)	"Ik wil toneelspelen om mijn droom te bereiken" (brief aan toekomstige zelf 9)	"Ik wil meer muziek maken/ dansen/zingen" (brief aan toekomstige zelf 9)
Muziek	Met vrienden	Reizen	Met vrienden
"Ik wil meer gitaar spelen" (brief aan toekomstige zelf 10)	"denk aan familie en vrienden" (brief aan toekomstige zelf 18)	"Ik wil meer reizen" (brief aan toekomstige zelf 13)	"meer met mijn vrienden spelen" (brief aan toekomstige zelf 10 en 13)
Met vrienden	Sporten	Reizen	
"met vrienden doner kebab eten" (brief aan toekomstige zelf 5)	"Ik wil al mijn vrije tijd aan voetbal kunnen besteden" (brief aan toekomstige zelf 8)	"Ik wil de wereld rondreizen met mijn vrienden" (brief aan toekomstige zelf 12, 9)	

gewenst gevoel

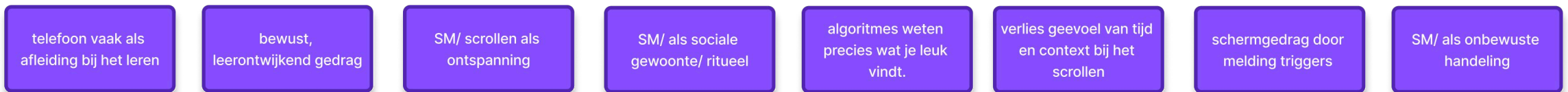
meer rust	minder stress	minder niks	meer slaap
"ik hoop dat mijn toekomst veel rust en gezelligheid heeft" (brief aan toekomstige zelf 11)	"ik hoop dat ik minder ga stressen in mijn toekomstige vrije tijd" (brief aan toekomstige zelf 11)	"ik wil minder vaak uren niks lopen te doen" (brief aan toekomstige zelf 11)	"ik slaap nu slecht hoop dat dat later goed gaat, dat ik veel kan slapen" (As. 2 Nagesprek gr. 6)
onafhankelijkheid	minder op telefoon	minder op scherm	meer balans in activiteiten
"minder afhankelijk van mensen om me heen" (brief aan toekomstige zelf 7)	"minder op telefoon" (brief aan toekomstige zelf 9)	"minder op een scherm zitten" (brief aan toekomstige zelf 10, 15, 14,)	"ik hoop dat ik in de toekoms zorg dat ik goed heb geleerd maar ook tijd voor mezelf en leuke dingen doen heb" (brief aan toekomstige zelf 17)
"minder luisteren naar sommige mensen"(brief aan toekomstige zelf 18)			

Appendix D.1

Clusters part 1

Na 2 rondes clusteren van de codes zijn dit de eerste clusters per categorie. Hierna zijn deze clusters nogmaals geclusters tot uiteindelijk 20 clusters.

schermgebruik



wensen/ behoeftes



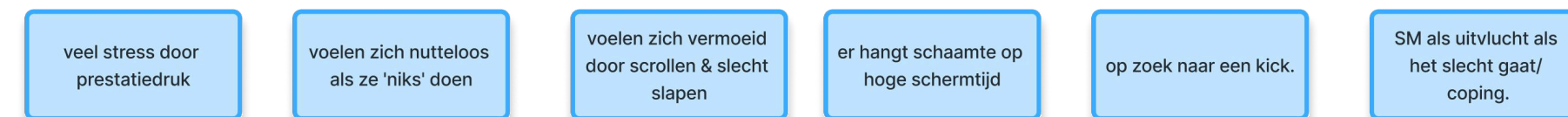
activiteiten



sociaal



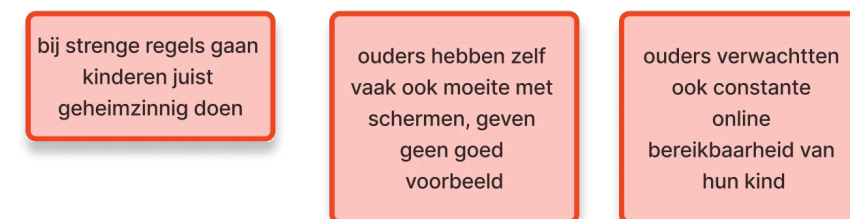
emoties



schoolwerk



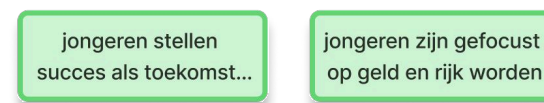
ouders/ opvoeding



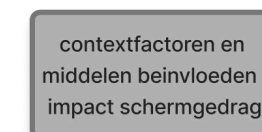
intentie tot verandering



toekomstdoelen



context



Appendix D.2

Clusters part 2

Na 3 rondes clusteren van de codes zijn dit de clusters die uit de analyse zijn gevonden. (deel 1/2)

Free time disappears because of tasks.
The feeling that school, homework, and obligations take up almost all time.

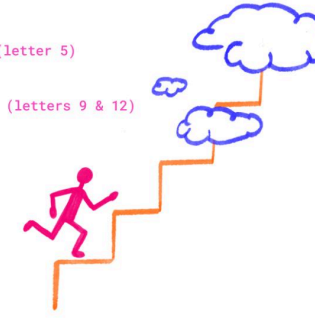
"Not much free time anymore these days, just busy with school." (As.2 follow-up conversation group 1)



Poorer concentration, less time for developmental activities. (Carlson 2005; Kirschner & Karpinski 2010)

The future with high expectations
The future is seen as something that requires hard work; high expectations are set.

"Do lots of jobs and get rich." (letter 5)
"Work a lot." (letter 6)
"Save money." / "Work and save." (letters 9 & 12)



The desire for active, meaningful free time
Time to exercise, create, discover, and be together.

"Make more music / dance / sing." (letter 9)
"I want to travel / travel around the world." (letters 9, 12, 13)

"I love moving." (interview 1)



Need for rest, balance, and recovery
A desire for less pressure, more space, and relaxation.

"I'm sleeping poorly now; I hope that will be better later." (As.2 follow-up conversation group 6)

"A nap on the couch - wonderful when it works." (Interview 2)

Late-night social media use disrupts sleep, leading to fatigue and lower cognitive functioning (Cain & Gradisar, 2010)



Nostalgic for the freedom and playfulness of the past
'The past' represents adventure, lightness, spontaneity, and being outdoors.

Collages: Adventure, Without a plan, On the go, Self-made, Getting away for a moment, Chilling. (As.1 collages - past)

"All the fun stickers were for the past, the depressing ones for now." (As.1 follow-up conversation group 4)

Afspreken deed ik vorig jaar wel echt veel meer, omdat ik toen gewoon veel meer tijd had. Ik was minder aan school bezig. (interview 1)

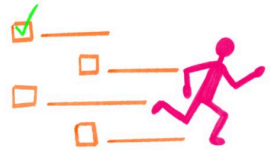


Overwhelmed by the present
The present feels mentally heavy, chaotic, exhausting.

Collages NOW: Busyness, Stress, Exhausting, Losing time, Shutting off. (As.1 collages - present)

"I had a lot of stress because of school." (Interview 2)

68% experiences negative effects of social media. (Literature review: Valkenburg et al., 2023)



The phone as an escape
Digital numbing against stress, boredom, and obligations.

"I use my phone when I'm bored or don't know what I want." (As.1 follow-up conversation group 2)

"It distracts me from stupid things like homework." (As.1 follow-up conversation group 1)

"Instagram during homework as avoidance." (Interviews 1 & 2)



The phone as a necessity
Indispensable for school, learning, information, navigation, and communication.



"Without a phone you don't know things you're supposed to know." (As.1 follow-up conversation group 4)

"ChatGPT helps me study." (Interview 2)
"I need my phone for summaries." (Interview 1)

Online is integrated in everyday life. (UNICEF, 2024)

Stuck in time loss
Scrolling happens automatically; time slips away.

"Automatic action: my finger swipes by itself." (Interview 1)
"Half an hour suddenly gone." (Interview 2)

"The algorithm knows what you like, so it's hard to stop." (As.1 follow-up conversation group 4)



Parents as Paradoxical Role Models
Contradictory rules are set that parents or caregivers do not follow themselves.



"I get a lot of messages, for example from my father." (Interview 2)

"Excessive phone use is problem of all ages." (DDW- talks)

Enjoying going out
Getting out of the usual environment and doing something gives energy.

"I love random outings (cinema, farm)." (Interview 2)

About a trip to the hospital for her brother's broken hand:
"Yeah, then I could do something again. Otherwise I was bored." (Interview 1)

"I want to travel with my friends" (letter 9)



From inspiration to action
Content that encourages making, learning, and doing.

"Oh, I'm going to try that too." (after a video) (Interview 2)

From image on Pinterest to making a papier-mâché turtle. (Interview 1)

Collage of the past: making things yourself. (As.1 collages)



Contextmap session in class
Diary study transcripts
Literature study

Appendix D.3

Clusters part 3

Na 3 rondes clusteren van de codes zijn dit de clusters die uit de analyse zijn gevonden. (deel 2/2)

Physical movement gives energy
The body benefits from physical activity.

"I love moving." (Interview 1)

"Play more tennis." (Letter to future self 4)



There's an app for everything
Apps shape routines and ways of communicating.

"I use a different app for each person (Snap, WhatsApp)." (Interview 1)

"This is my app for homework and stuff." (Interview 2)

"Adolescents often use several platforms simultaneously, each serving its own function." (Van der Wal et al., 2024)

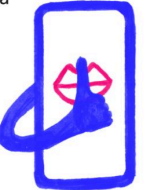


Rules create resistance or secrecy
Regulation often works against transparency and creates a negative judgment.

"My parents get mad when I am on my phone." (As. 1 follow-up conversation group 5)

Shame/discomfort during parent check-ins. (Interview 1)

Parents can have influence, but peers shape the norms among adolescents. (Sadza et al. 2024)



Drive for connectedness
The feeling of togetherness is essential, both offline and online.

"Play with my friends more." (Letters 10 & 13)

"Meeting up is the most fun thing to do." (Interview 2)

Sense of belonging through Social Media. (Van der Wal et al. 2024)



Boredom feels useless
Not playful boredom, but filling the emptiness with scrolling.

"Routine is boring." (Interview 1)

"Scrolling is unproductive entertainment." (Interview 2)

"I want to spend fewer hours doing nothing." (Letter 11)



Always being 'on'
Being constantly reachable is the social norm.

"I lost a 200-day streak, and I got into a fight about it." (Interview 1)

Notifications as triggers (YouTube/Snapchat). (Interview 2)

FoMO and peer pressure were strong predictors of more intense and problematic social media use among adolescents. (de Bruijn, 2021)



Vulnerability behind the screen
Stress, risks, and social comparison

Who are vulnerable offline, for instance due to stress, loneliness, or other factors affecting their mental health, are also more at risk online (Odgers & Jensen, 2020; Vidal et al., 2020)

"Stress because of social media, especially from losing time and from everyone doing fun things." (As.1 follow-up conversation group 3)

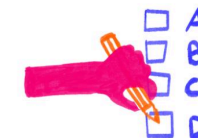


Making your own choices
Young people want to set their own boundaries, experience autonomy, and regain focus.

"Less dependent on people." (Letters 7 & 18)

"Fun, because now you can just do whatever you want, you know." (Interview 2)

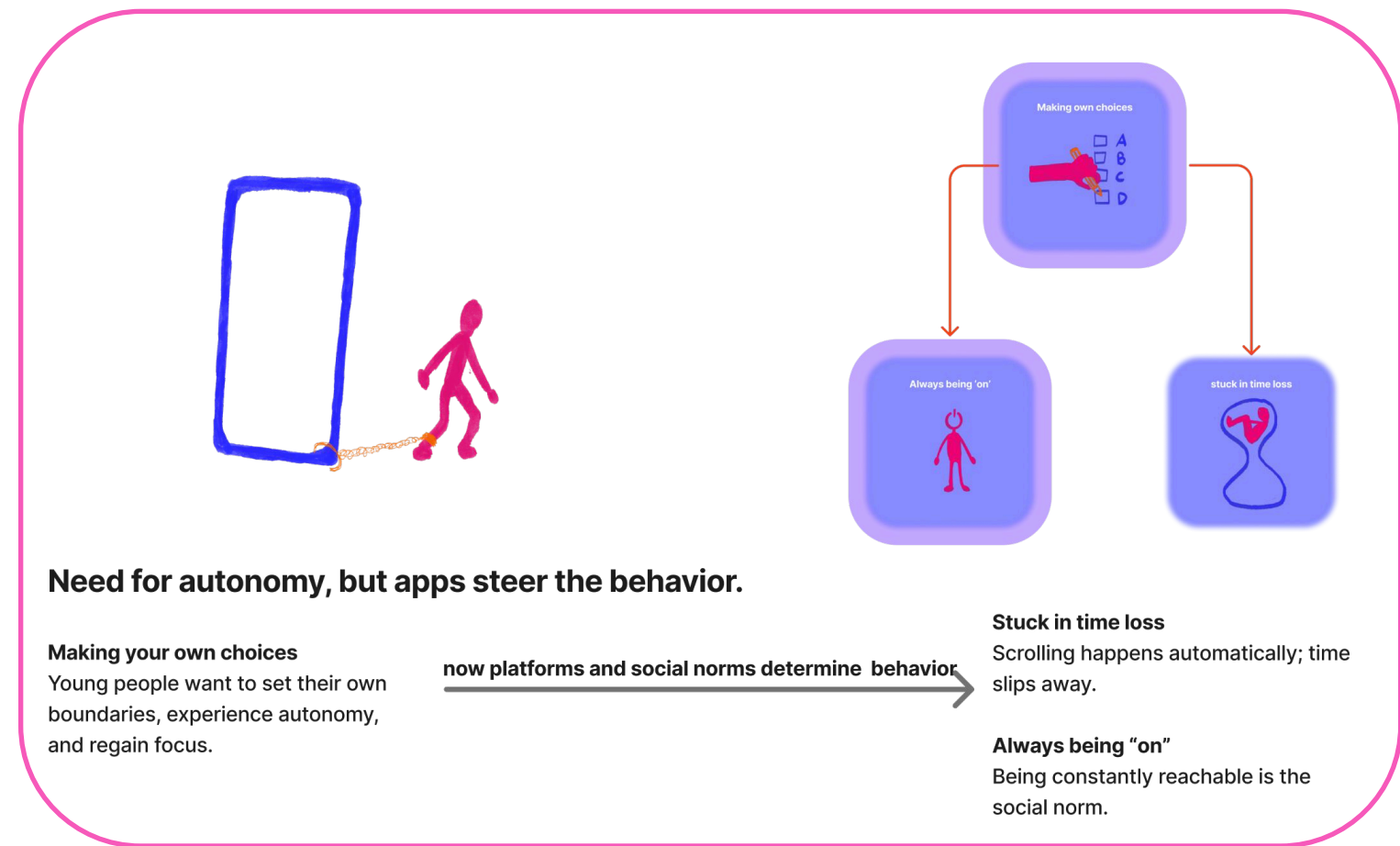
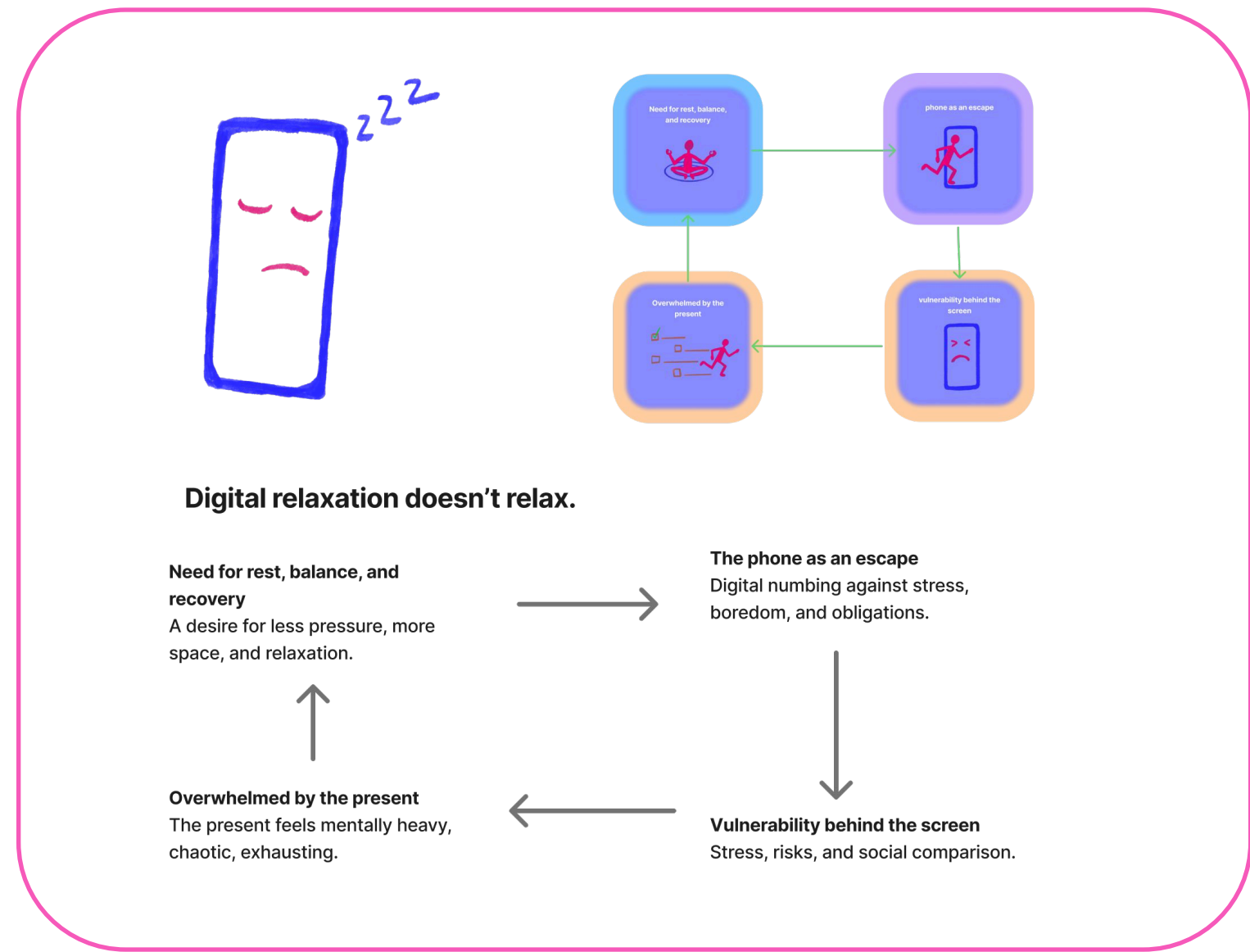
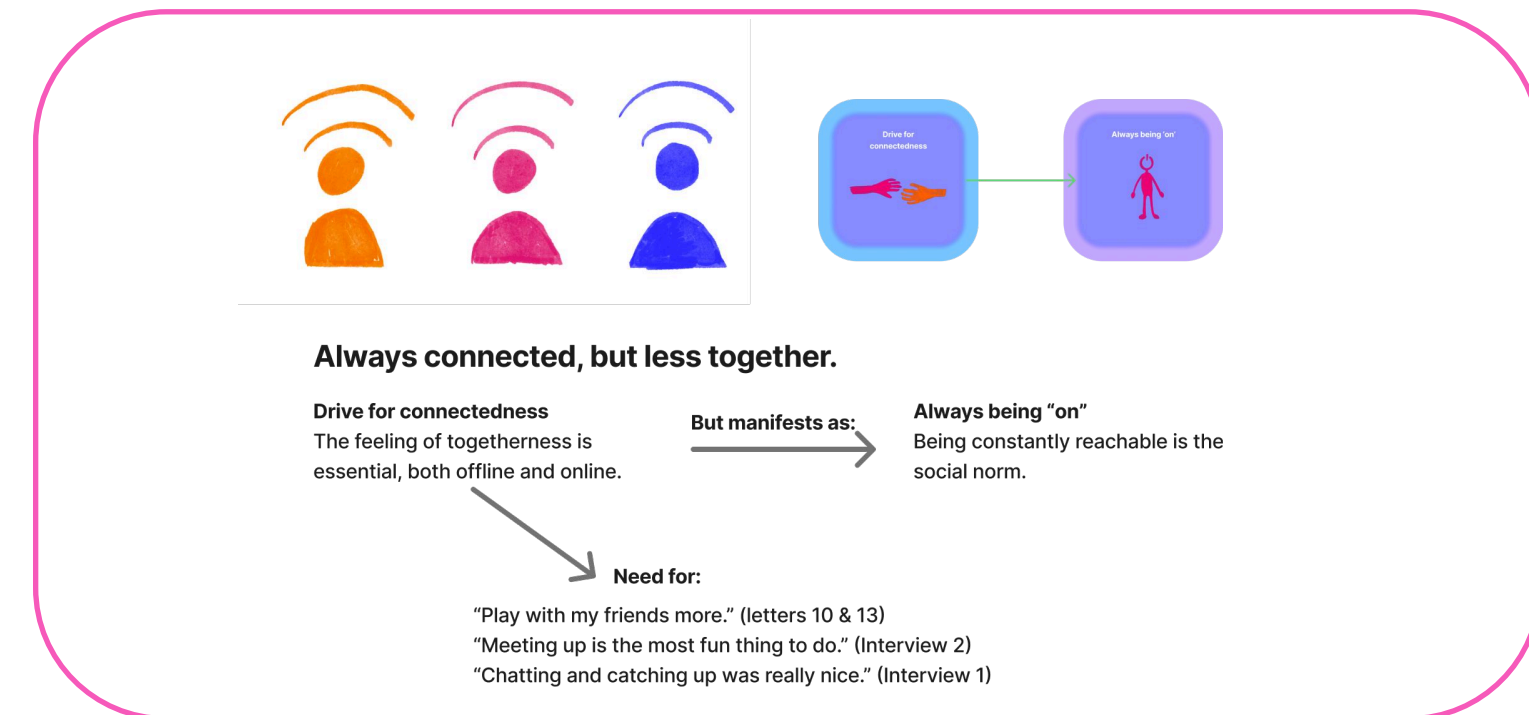
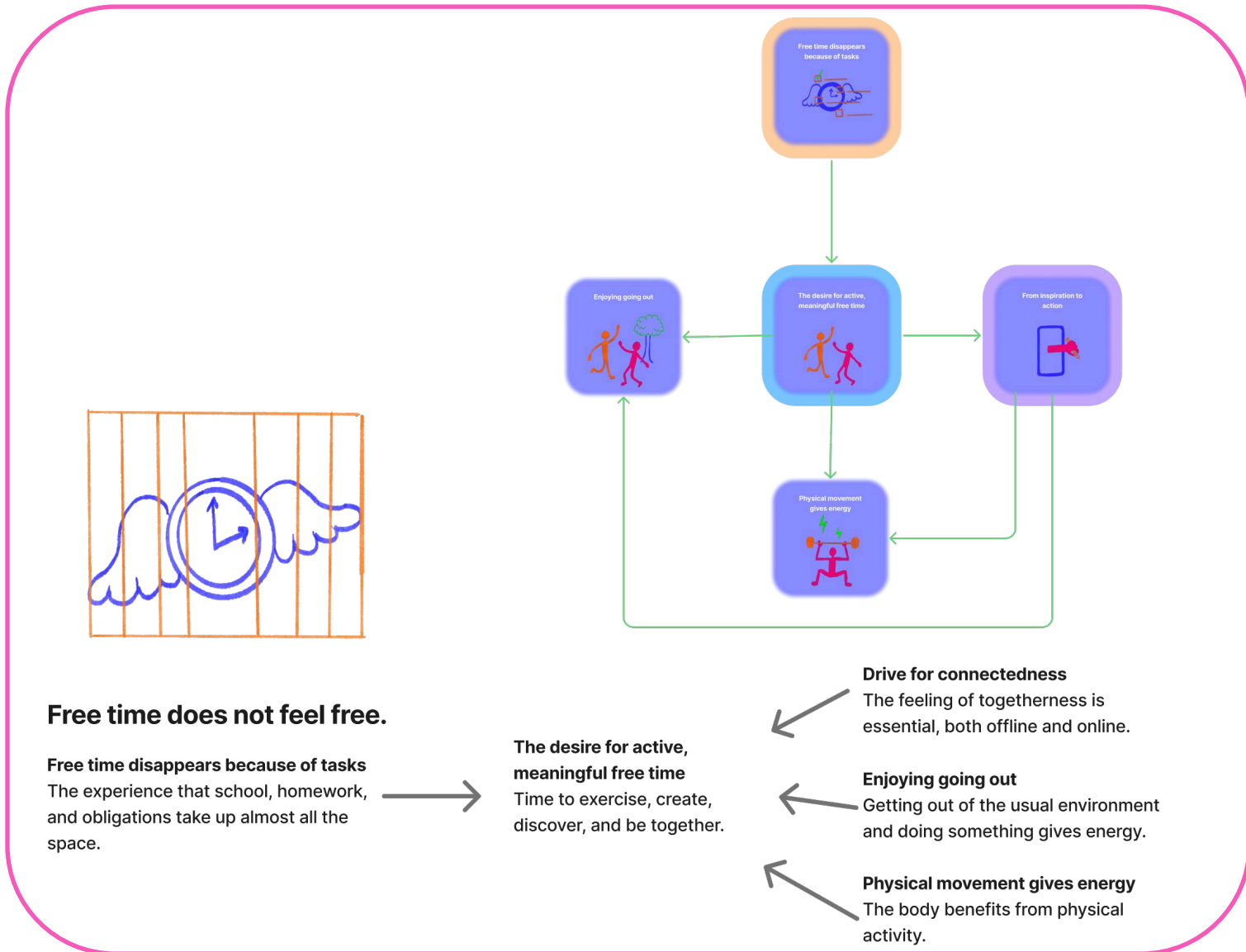
Self-determination theory
According to Self-Determination Theory, motivation arises when individuals experience autonomy, competence, and social connectedness. (Deci & Ryan, 2000)



Contextmap session in class
Diary study transcripts
Literature study

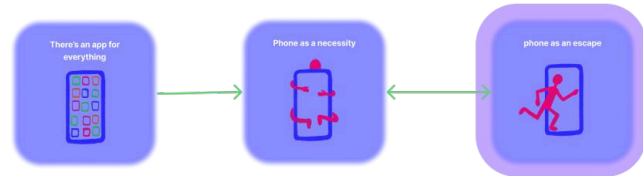
Appendix E.1

Themes part 1



Appendix E.2

Themes part 2



The necessary tools are also the distraction.

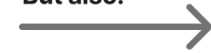
The phone as a necessity

Indispensable for school, learning, information, navigation, and communication.

There's an app for everything

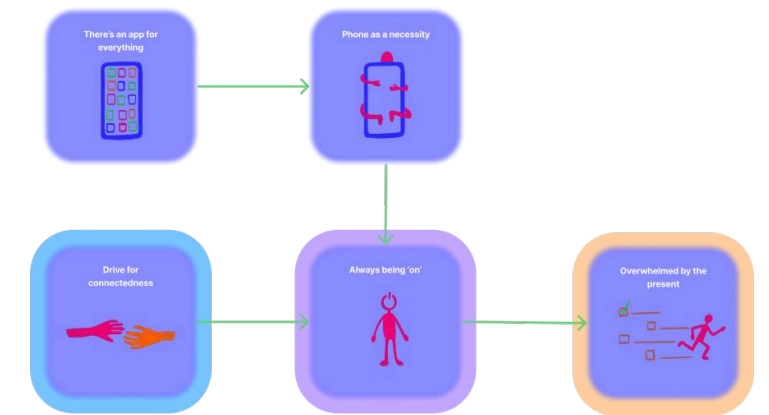
Apps shape routines and ways of communicating.

But also:



The phone as an escape

Digital numbing against stress, boredom, and obligations.



Peers shape the norms that they suffer under themselves

Drive for connectedness

The feeling of togetherness is essential, both offline and online.

There's an app for everything

Apps shape routines and ways of communicating.

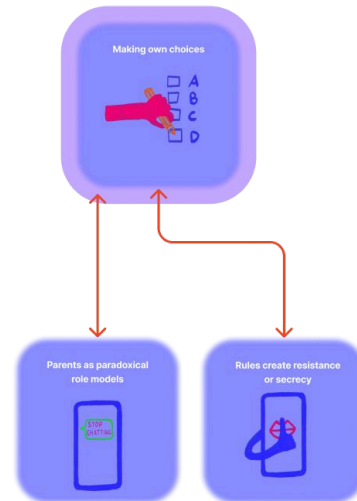
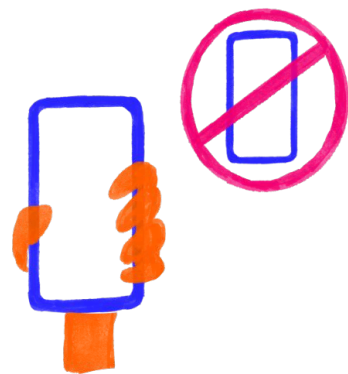


Always "on"

Being constantly reachable is the social norm.

Overwhelmed by the present

The present feels mentally heavy, chaotic, exhausting.



Rules provoke resistance.

Rules create resistance or secrecy

Regulation often works against transparency and creates a sense of negative judgment.

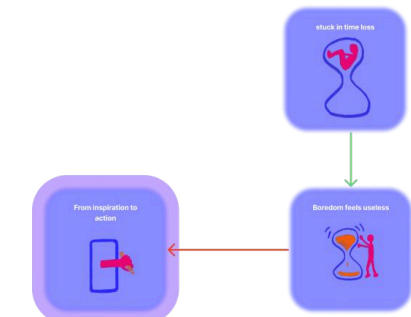
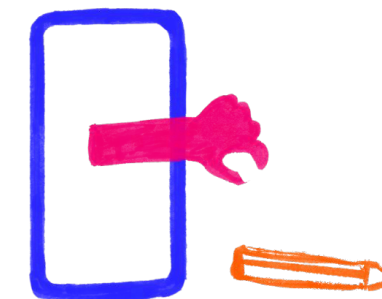
Parents as Paradoxical Role Models

Contradictory rules are set that parents or caregivers do not follow themselves.



Making your own choices

Young people want to set their own boundaries, experience autonomy, and regain focus.

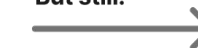


Online inspiration doesn't always lead to offline action.

From inspiration to action

Content that encourages making, learning, and doing.

But still:



Stuck in time loss

Scrolling happens automatically; time slips away.

Boredom feels useless

Not playful boredom, but filling the emptiness with scrolling.

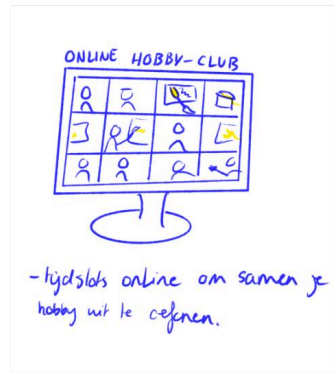
Appendix F

Comparing Ideas

From the brainstorm and ideation 11 promising concepts were selected and evaluated to 5 basis criteria derived from the original design brief. The criteria of these harris profiles are:

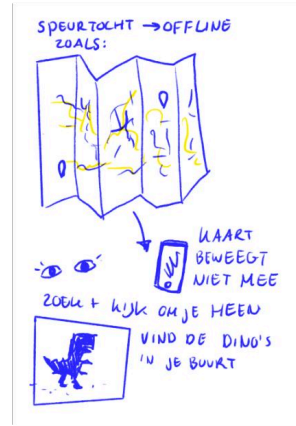
- helps to consciously use social media
- stimulates offline alternatives
- can inspire each other
- fits into daily life of adolescents (11-14)
- can be used independently (without guidance or supervision)

online live hobby-clubs: livestreams waarin mensen online afspreken om een bepaalde hobby te doen. stok achter de deur en ook een sociaal element met tips/tricks.



	--	-	+	++
helpt bewuster omgaan met SM			■	
stimuleert offline alternatieven				■
inspireert elkaar				■
past in het dagelijkse leven van jongeren (11-14)				■
zelfstandig te gebruiken (zonder toezicht/begeleiding)				■

Finding Dino: speurtocht spel, offline in de omgeving te spelen. Stimuleert naar buiten gaan zonder online afleidingen & samen dit spel te spelen.



	--	-	+	++
helpt bewuster omgaan met SM				■
stimuleert offline alternatieven				■
inspireert elkaar				■
past in het dagelijkse leven van jongeren (11-14)				■
zelfstandig te gebruiken (zonder toezicht/begeleiding)				■

tamagotchi waarbij je een dier verzorgt door minder te scrollen/meer naar buiten te gaan/meer samen met vrienden te zijn.



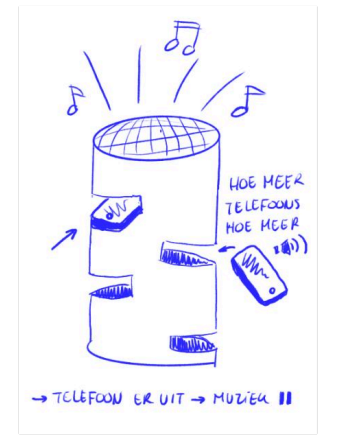
	--	-	+	++
helpt bewuster omgaan met SM				■
stimuleert offline alternatieven				■
inspireert elkaar				■
past in het dagelijkse leven van jongeren (11-14)				■
zelfstandig te gebruiken (zonder toezicht/begeleiding)				■

social postkantoor. maak ipv je story/post een brief over je dag/ stuur het naar vriend/vriendin



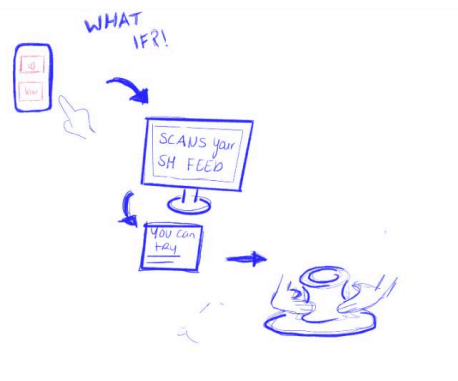
	--	-	+	++
helpt bewuster omgaan met SM			■	
stimuleert offline alternatieven				■
inspireert elkaar				■
past in het dagelijkse leven van jongeren (11-14)				■
zelfstandig te gebruiken (zonder toezicht/begeleiding)				■

muziekbox: hoe meer telefoons erin liggen hoe harder het geluid kan.



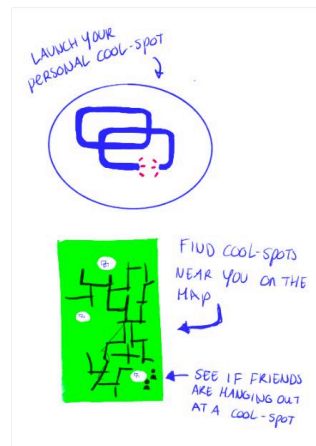
	--	-	+	++
helpt bewuster omgaan met SM				■
stimuleert offline alternatieven				■
inspireert elkaar				■
past in het dagelijkse leven van jongeren (11-14)				■
zelfstandig te gebruiken (zonder toezicht/begeleiding)				■

Algo: het algoritme gebruiken voor offline activiteiten



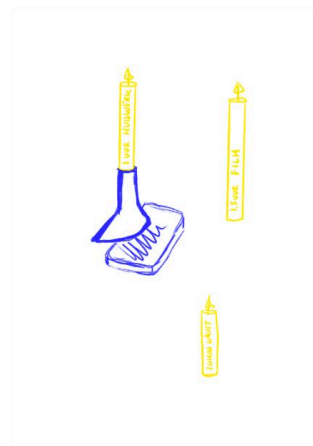
	--	-	+	++
helpt bewuster omgaan met SM			■	
stimuleert offline alternatieven				■
inspireert elkaar				■
past in het dagelijkse leven van jongeren (11-14)				■
zelfstandig te gebruiken (zonder toezicht/begeleiding)				■

cool-spot: soort sociale vliegtuigmodus



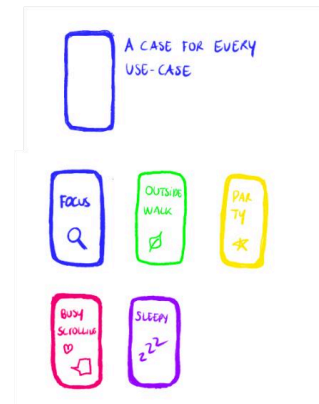
	--	-	+	++
helpt bewuster omgaan met SM				■
stimuleert offline alternatieven				■
inspireert elkaar				■
past in het dagelijkse leven van jongeren (11-14)				■
zelfstandig te gebruiken (zonder toezicht/begeleiding)				■

kaarstijd: kaars per activiteit zodat je deze telefoonvrij beleeft



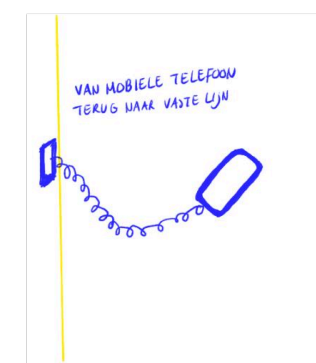
	--	-	+	++
helpt bewuster omgaan met SM				■
stimuleert offline alternatieven				■
inspireert elkaar				■
past in het dagelijkse leven van jongeren (11-14)				■
zelfstandig te gebruiken (zonder toezicht/begeleiding)				■

gelegenheden hoesjes: hoesje per setting, zodat je alleen maar toegang hebt tot geselecteerde smartphone apps/functies per setting



	--	-	+	++
helpt bewuster omgaan met SM				■
stimuleert offline alternatieven				■
inspireert elkaar				■
past in het dagelijkse leven van jongeren (11-14)				■
zelfstandig te gebruiken (zonder toezicht/begeleiding)				■

telefoon "aan de lijn": vaste lijn voor thuis zodat je telefoon op een vaste plek ligt en niet altijd bij je is.



	--	-	+	++
helpt bewuster omgaan met SM				■
stimuleert offline alternatieven				■
inspireert elkaar				■
past in het dagelijkse leven van jongeren (11-14)				■
zelfstandig te gebruiken (zonder toezicht/begeleiding)				■

uitgaan voor jongeren: clubs waar ze overdag kunnen chillen en dansen, en zich afzetten tegen de altijd online cultuur.



	--	-	+	++
helpt bewuster omgaan met SM				■
stimuleert offline alternatieven				■
inspireert elkaar				■
past in het dagelijkse leven van jongeren (11-14)				■
zelfstandig te gebruiken (zonder toezicht/begeleiding)				■

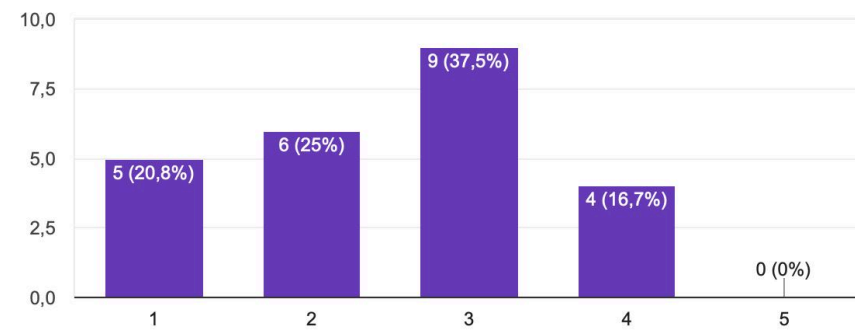
Appendix G

Questionnaire on Design Directions

To check the design directions and underlying goals with the target group this questionnaire was held among 24 participants

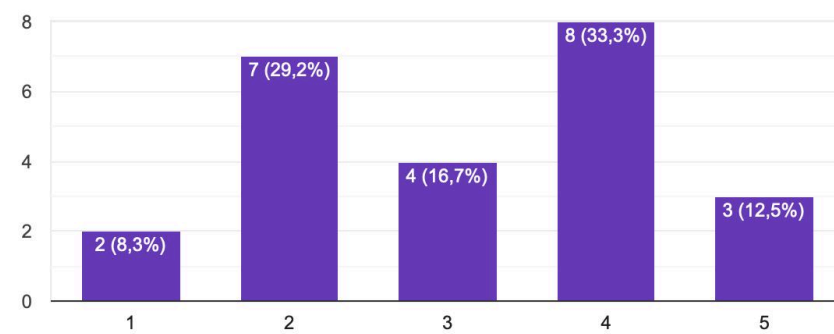
“Ik wil ontspannen, maar door scrollen wordt mijn hoofd juist voller.” [Diagram kopiëren](#)

24 antwoorden



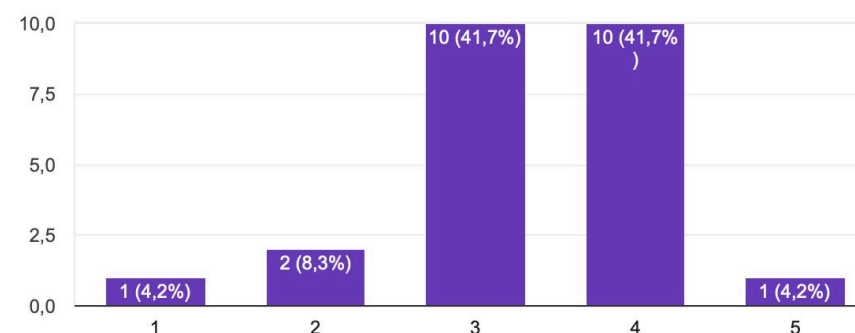
“Apps of meldingen trekken mijn aandacht, ook als ik niet van plan was mijn telefoon te gebruiken.” [Diagram kopiëren](#)

24 antwoorden



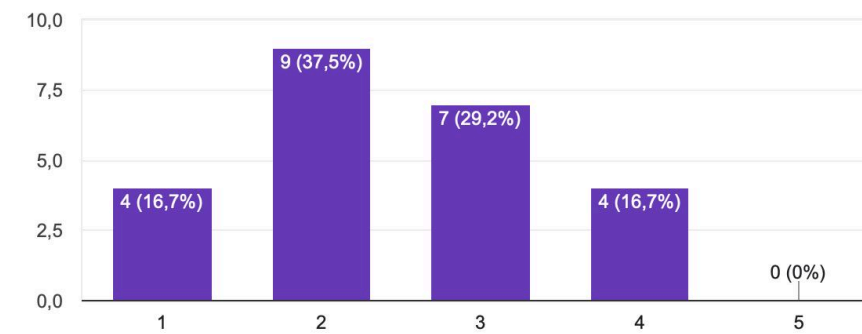
“Ik zie leuke ideeën of activiteiten online, maar ik blijf scrollen en doe het uiteindelijk niet.” [Diagram kopiëren](#)

24 antwoorden



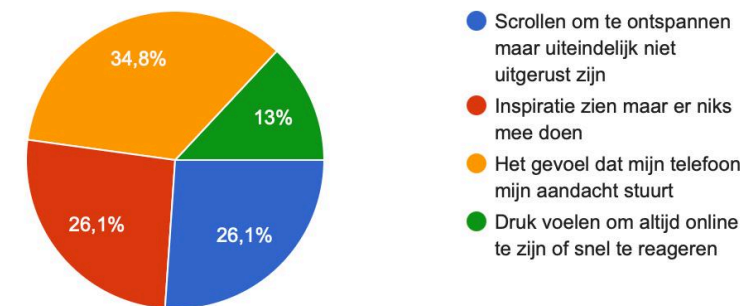
“Ik heb het gevoel dat ik snel moet reageren of online moet zijn omdat vrienden dat verwachten.” [Diagram kopiëren](#)

24 antwoorden



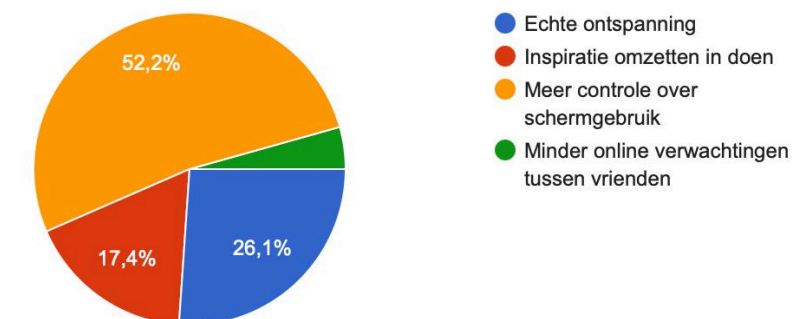
Welke van deze dingen vind jij het meest irritant? [Diagram kopiëren](#)

23 antwoorden



Wat vind jij het allerbelangrijkst om te verbeteren? [Diagram kopiëren](#)

23 antwoorden



Appendix H.1

Concept Evaluation Interview Questions

vragen

Per doel

- korte uitleg per doel.
- herken je dit?
- zou dat je vrije tijd verbeteren?
- Wanneer voel jij je ... (ontspannen/echt samen/geïnspireerd/ actief/ in controle)

Per concept

- wat gebeurt hier?
- herken je deze situatie?
- zou dit idee in jou leven kunnen passen?
- Zou dit idee jou vrije tijd kunnen veranderen? Hoe?
- Zou dit jouw gevoel kunnen veranderen? Hoe?
- Zou dit bijdragen aan (eerder genoemde) doel?
- Zou je zoiets gebruiken? zo ja wanneer?
- Verschil als je zoiets zou gebruiken met vrije tijd nu?
- Welke dingen spreken je aan in dit concept?
- Welke dingen spreken je niet aan in dit concept?
- Nog andere ideeën of tips hierbij?

Vergelijking concepten

- Welke zou jouw vrije tijd het meest verbeteren? (doeltreffendst)
- Welke zou het je het leukst vinden om te hebben/gebruiken? (leukst in gebruik)
- Welke zou jij echt blijven gebruiken? (passend en duurzaam)
- Welke zou je aan een vriend aanraden? (kan spreiden/ inspireren)

Appendix H.2

Materials Concept Evaluation Interviews

Slides ter ondersteuning



- Veel jongeren vinden online inspiratie: leuke dingen om te doen, te maken, recepten, dansjes, trucjes.
- Toch is het zo dat ze vaak vast blijven zitten in het scrollen en er niet zo snel een echte activiteit uit komt.
- DUS: wat nou als we ervoor kunnen zorgen dat jongeren van online inspiratie naar echte actie gaan.



- Jongeren willen graag hun eigen keuzes maken. Zelf bepalen wat ze doen en eigen grenzen stellen.
- Toch is het zo dat ze apps gedrag sturen, soms zelfs zonder dat je het door hebt en dat ook vrienden en familie verwacht dat je online bent. dus dat maakt eigen keuzes maken en controle over je tijd hebben soms moeilijk
- DUS: wat als jongeren weer zelf de controle kunnen hebben over hun tijd en aandacht en kunnen kiezen wanneer ze deze online/offline beleven.



Na schooltijd zit Noor (13) op haar bed. Huiswerk is af. Buiten is het stil. Ze pakt haar telefoon en scrolt.



Filmpje na filmpje. Iemand maakt sieraden. Iemand tekent mandala's. Een korte video van iemand die koekjes bakt. Noor blijft hangen bij die video's. Steeds weer.



Na schooltijd komt Lina (12) thuis. Ze legt haar tas neer en gaat naar haar kamer. Ze zit aan haar bureau op haar telefoon. Die gebruikt ze voor alles. Lina appt met vrienden, maakt schoolopdrachten, luistert muziek en kijkt



Als ze huiswerk wil maken, raakt ze snel afgeleid. En als ze wil chillen, denkt ze toch nog aan school.



ALGO (een app of product of online hulp) kijkt mee met haar feed. Niet om haar langer te laten scrollen, maar om te begrijpen: Waar gaat haar aandacht naartoe?



ALGO ziet patronen net als het gewone social media algoritme. Na deze patronen scannen doet ALGO iets anders dan social media normaal doet: In plaats van nóg een video voor te stellen, vertaalt ALGO wat Noor leuk vindt naar de echte wereld.



Op haar bureau liggen een paar accessoires voor haar telefoon. (het zijn hier hoesjes maar het kunnen hangers, stickers, pasjes etc zijn) Het zijn een soort mode-items maar dan voor haar telefoon. Net als dat je kleding kiest per activiteit, kun je een accessoires kiezen afhankelijk van wat je gaat doen.



Lina kiest een rustig accessoire. Dit voelt als een focus-outfit voor haar telefoon. Wanneer ze dit gebruikt, verandert de instelling van haar telefoon. Alleen functies die bij focus horen blijven beschikbaar. De rest verdwijnt even. Lina maakt haar huiswerk. Zonder steeds afgeleid te worden.



"Dit zijn dingen die bij jou passen." Geen filmpjes maar activiteiten en interesses. Dingen zoals:

- iets maken met papier of karton
- een eigen armband ontwerpen
- een recept uitproberen
- tekenen zonder voorbeeld



Noor legt haar telefoon weg. Niet omdat ze moet. Maar omdat ze zin heeft om daar iets mee te doen. Even later zit ze met knutselspullen om haar heen, muziek op. Ze probeert iets uit wat ze normaal alleen online ziet. Ze is niet meer alleen aan het kijken maar nu ook echt aan het doen.



Later wil ze ontspannen. Ze wisselt van accessoire. Dit keer kiest ze een vrolijke, opvallende. Haar 'chill-outfit'. Nu is haar telefoon er alleen voor leuke dingen. Muziek, video's en spelletjes. Geen schoolapps tussendoor.



De volgende dag ziet Lina dat een vriendin hetzelfde soort accessoire gebruikt. Ze hoefden niets uit te leggen. Aan de telefoon zien ze meteen in welke vibe de ander zit. Het accessoire is zichtbaar, persoonlijk en past bij haar stijl. En het helpt Lina om bewuster om te gaan met haar tijd en aandacht.

Appendix H.2

Materials Concept Evaluation Interviews

Slides ter ondersteuning

- Veel sociaal contact van jongeren gebeurt online. Er wordt verwacht dat je online bent en reageert (streaks etc.)
- Maar jongeren willen liever fysiek samen zijn en chillen in plaats van constant online te 'moeten' zijn.
- DUS: wat nou als we de norm kunnen veranderen van altijd online samen zijn naar meer fysiek samen zijn.



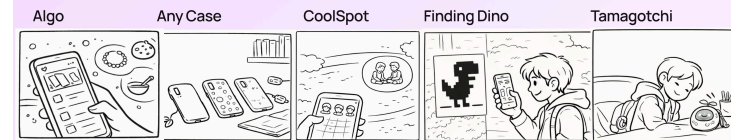
- Jongeren hebben een druk bestaan en voelen vaak stress of druk.
- Hierdoor hebben ze behoefte aan rust en echte ontspanning. Nu gaan ze vaak op hun telefoon op deze momenten voor snel vermaak, maar op den duur maakt dit ze juist weer moe.
- DUS: wat nou als we iets kunnen maken waardoor jongeren in plaats van op hun mobiel ergens anders echte ontspanning of vermaak vinden.



- Jongeren hebben een druk bestaan en voelen vaak stress of druk.
- Hierdoor hebben ze behoefte aan rust en echte ontspanning. Nu gaan ze vaak op hun telefoon op deze momenten voor snel vermaak, maar op den duur maakt dit ze juist weer moe.
- DUS: wat nou als we iets kunnen maken waardoor jongeren in plaats van op hun mobiel ergens anders echte ontspanning of vermaak vinden.



Welke zou het je het leukst vinden om te hebben/gebruiken?



Na schooltijd fietst Daan (12) naar huis.



Thuis checkt hij zijn telefoon. Niet omdat er iets speciaals is, maar gewoon... uit gewoonte. Een berichtje hier. Een filmpje daar. Iedereen is online. Hij heeft eigenlijk zin om met vrienden te chillen, maar niemand heeft echt iets afgesproken. Dus blijft iedereen een beetje hangen. Online samen, maar niet echt bij elkaar.



Na schooltijd zit Timo (13) thuis. Hij pakt zijn telefoon en begint een beetje te scrollen. Dan trilt zijn telefoon. Melding: Nieuwe Dino's in jouw buurt! Timo wordt nieuwsgierig en opent Finding Dino.



Op zijn scherm verschijnt een eenvoudige kaart van de buurt. Geen bewegend puntje. Geen stem die zegt waar hij heen moet. Alleen een kaart en een paar Dino-markers. Zodra het spel start, verdwijnen andere apps. Geen socials. Geen meldingen. Het spel is helemaal offline, want dat is wel zo avontuurlijk.

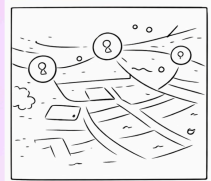
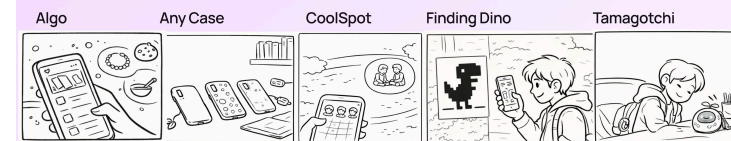


Na schooltijd ligt Jay (12) op zijn bed. Hij is moe en een beetje verveeld. Zijn telefoon ligt naast hem. Zoals vaak pakt hij hem erbij. Even scrollen. Dat doet hij eigenlijk altijd.

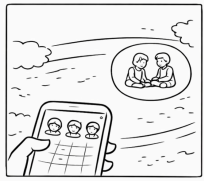


Naast zijn telefoon ligt nog iets anders. Een klein apparaatje. Daar woont zijn digitale beestje. Het beestje beweegt onrustig. Het wil naar buiten.

Welke zou jouw vrije tijd het meest verbeteren?



Daan opent de Cool-Spot. Hij ziet een kaart van zijn buurt. Op verschillende plekken lichten kleine punten op. Dit zijn plekken waar nu een Cool-Spot actief is. Eén punt valt hem op. Bij het pleintje om de hoek.



Hij ziet dat twee van zijn vrienden daar al zijn aangesloten. Een Cool-Spot werkt anders dan normaal online zijn. Als je meedoet, ga je samen offline. Het is geen plek om te scrollen of te posten. Social media stopt. Meldingen verdwijnen. Net alsof je samen in vliegtuigmodus gaat.



Timo trekt zijn jas aan en gaat naar buiten. Hij kijkt goed om zich heen. Straatnamen. Hoekjes. Een pleintje dat hij normaal nooit echt ziet.



Bij een hoek ontdekt hij een Dino-sticker. Yes! Hij scant de Dino. Op zijn scherm verschijnt een leuk weetje over deze plek. Iets over wat hier vroeger was, of waarom deze plek bijzonder is. Daarna krijgt hij punten.

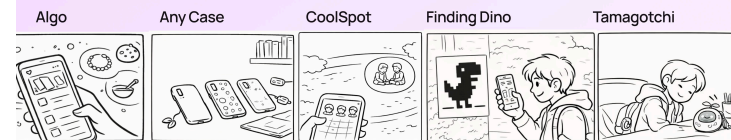


Jay stopt het apparaatje in zijn zak en gaat naar buiten. Hij loopt een rondje door de straat. Het beestje wordt rustiger.



Later wil Jay weer op bed gaan liggen. Het beestje geeuwt. Het heeft slaap nodig. Dat betekent: telefoon even uit. Jay legt zijn telefoon weg. Niet omdat hij dat moet. Maar omdat hij voor zijn beestje wil zorgen.

Welke zou jij echt blijven gebruiken?



Hij pakt zijn jas en stapt weer op de fiets. Bij het pleintje zitten zijn vrienden al. Ze lachen, praten, gooien een bal heen en weer. Iedereen is verbonden met dezelfde Cool-Spot. Niemand zit op social media of krijgt meldingen die ze afleiden. Ze kunnen nu even echt alleen met elkaar zijn.



Even later krijgt Timo een bericht van een vriend. "Heb jij die nieuwe Dino's al gezien?" Ze besluiten samen te spelen. Soms zoeken ze Dino's samen. Soms vergelijken ze hun scores. Zo zijn ze vaker buiten. Ze lopen rond, kijken beter om zich heen en ontdekken hun omgeving, terwijl ze gewoon een spel aan het spelen zijn.

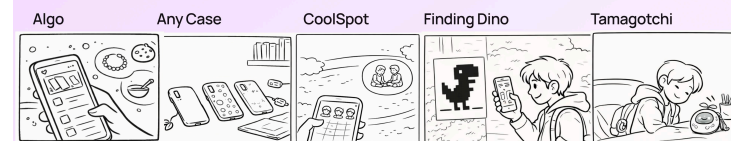


Even later krijgt Jay een berichtje van een vriend. Of hij wil afspreken. Het beestje begint te springen. Het wil samen spelen.



Jay gaat naar buiten, met het apparaatje in zijn jaszak. Zijn vriend heeft ook een beestje en ze zijn nu beiden blij omdat ze samen zijn. Jay is ook blij. Hij is niet bezig met zelfzorg maar zorgt voor mijn beestje. En zonder dat hij het doorheeft, zorgt hij ook beter voor zichzelf.

Welke zou je aan een vriend aanraden?



Appendix H.3

Insights Concept Evaluation Interviews

Inzichten en quotes

Ontwerp richting 1: Van inspiratie naar actie

Inzicht

Jongeren halen veel inspiratie uit online platforms, maar blijven vaak steken in consumeren. Scrollen wordt achteraf als leeg ervaren, terwijl iets maken of ondernemen voelt als betekenisvolle vrije tijd. De belangrijkste drempels om tot actie te komen zijn tijd, moeite en benodigde spullen. Actie wordt aantrekkelijk wanneer deze eenvoudig, concreet en direct uitvoerbaar is.

Quotes

“Het is heel herkenbaar om inspiratie te halen uit Pinterest of van vriendinnen.” (P1)

“Scrollen voelt achteraf leeg, iets maken of ergens heen gaan niet.” (P2)

“Leuke vrije tijd is iets wat je je later nog herinnert.” (P1)

Concept: ALGO

Inzicht

ALGO wordt gezien als een brug tussen inspiratie en actie. Het concept werkt vooral wanneer activiteiten laagdrempelig zijn en weinig voorbereiding vragen. Zowel alleen als samen iets doen wordt als motiverend ervaren en helpt om passief gedrag te doorbreken.

Quotes

“Het moet makkelijk zijn: niet te ver en met weinig spullen.” (P1)

“Ook alleen doen is fijn, dat helpt tegen op de bank blijven hangen.” (P1)

Ontwerprichting 2: Van gestuurd gedrag naar zelf-regie

Inzicht

Een gebrek aan overzicht in de vrije tijd zorgt voor onrust en automatisch telefoongebruik. Jongeren willen meer controle over hun tijd, maar niet via strikte of ingewikkelde regels. Autonomie en voorspelbaarheid zijn essentieel om rust te ervaren.

Quotes

“Zo zou mijn vrije tijd minder stressvol voelen.” (P3)

“Controle is weten wat er gaat gebeuren met mijn tijd.” (P1)

Concept: Any Case

Inzicht

Any Case sluit aan bij de behoefte aan zelf-regie wanneer het snel, simpel en flexibel inzetbaar is. Het concept wordt vooral gewaardeerd wanneer jongeren zelf kunnen bepalen in welke situaties het wordt gebruikt en hoe het eruitziet.

Quotes

“Het moet snel en simpel te gebruiken zijn.” (P1)

“Het is fijn als je het in verschillende situaties kan gebruiken.” (P3)

“Iedereen heeft een andere smaak, dus zelf kunnen aanpassen is belangrijk.” (P2)

Ontwerprichting 3: Het vormen van een nieuwe norm

Inzicht

Jongeren zijn vaker online samen dan offline, terwijl offline samenzijn als leuker en actiever wordt ervaren. Afspreken gebeurt minder door tijdgebrek en het ontbreken van initiatief, waardoor online contact vaak een vervanging wordt.

Quotes

“Ik ben veel vaker online samen dan in het echt, terwijl dat leuker is.” (P1)

“We spreken minder af omdat we minder tijd hebben.” (P2)

Concept: Cool-Spot

Inzicht

Cool-Spot kan helpen om de drempel tot afspreken te verlagen. Maar jongeren willen vooraf contact en voelen zich prettiger wanneer afspraken sociaal voorspelbaar zijn. De meerwaarde zit in samen minder op de telefoon zijn en actiever bezig zijn.

Quotes

“Ik app of bel meestal wel eerst voordat ik afspreek.” (P1)

“Met onbekenden ga ik niet snel alleen ergens heen.” (P1)

“Ik wil wel afspreken, maar vergeet het soms te vragen. Daar zou het wel handig voor zijn.” (P2)

Ontwerprichting 4: Van digitale ruis naar echte ontspanning

Inzicht

Telefoongebruik wordt vaak ingezet als pauze, maar levert zelden echte ontspanning op. Jongeren ervaren meer rust bij buiten zijn of lichte activiteiten. Ontspanning moet flexibel blijven en mag geen extra stress veroorzaken.

Quotes

“Ik pak mijn telefoon om te ontspannen, maar dat helpt niet echt.” (P1)

“Iets sociaals geeft mij eigenlijk de meeste energie, soms is daar geen tijd voor, maar het helpt wel het meest.” (P2)

Concept: Finding Dino

Inzicht

Finding Dino motiveert jongeren om naar buiten te gaan door het toevoegen van een speels doel. Lokale content verhoogt betrokkenheid, maar de ervaring moet afwisselend blijven om interessant te blijven. Ook kan de drempel naar iets actiefs hoog voelen als ze weinig energie voelen.

Quotes

“Het helpt om vaker naar buiten te gaan omdat je een doel hebt.” (P1)

“Weetjes over je eigen buurt maken het interessant.” (P2)

“Het kan denk ik wel helpen om dan energie te krijgen, maar ik zou het niet zo snel gaan doen als ik moe ben.” (P3)

Concept: Tamagotchi

Inzicht

Het Tamagotchi-concept motiveert door verantwoordelijkheid en continuïteit, maar vraagt om een zorgvuldige balans. Wanneer het te veel aandacht vraagt, kan het juist stress veroorzaken in plaats van ontspanning.

Quotes

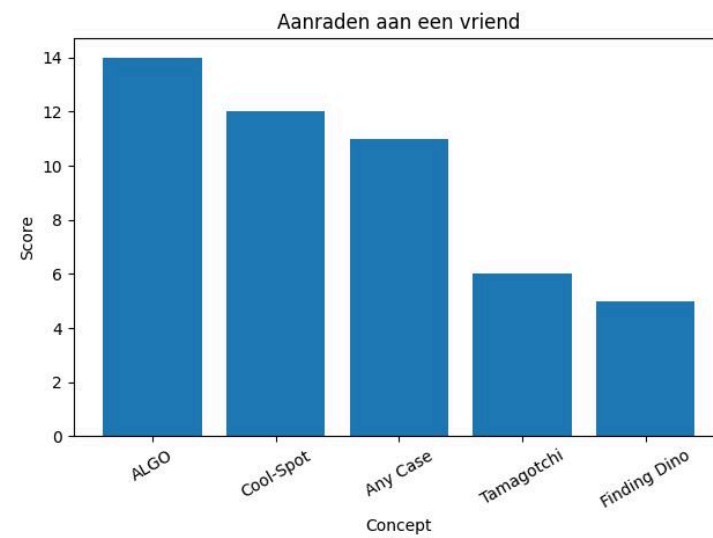
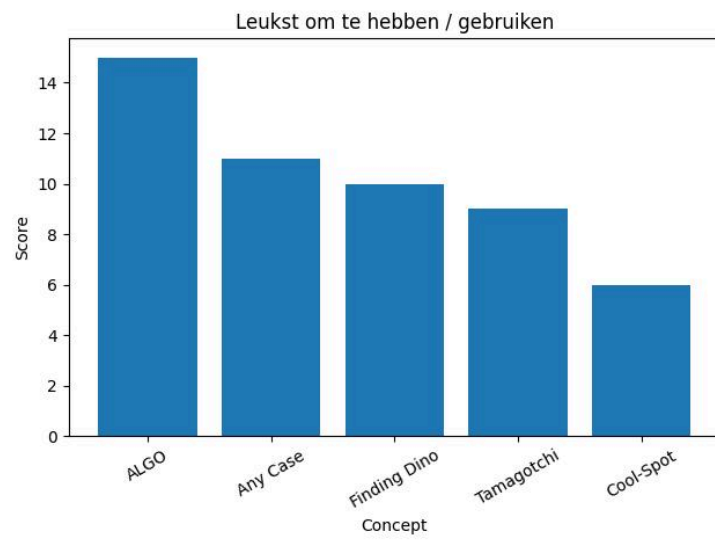
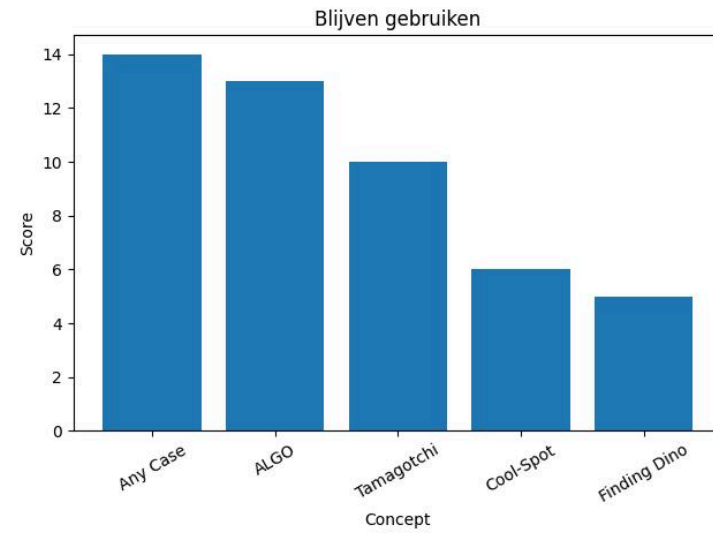
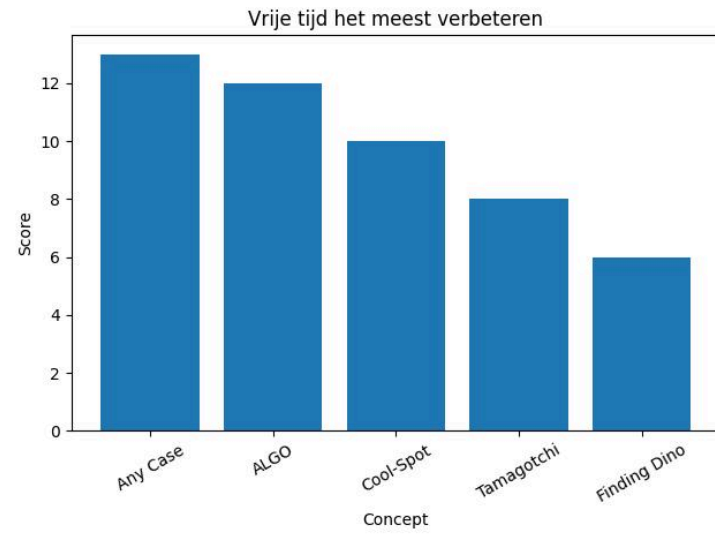
“Ik doe het niet voor het leren, maar voor de streak.” (over Duolingo die ook gebruik maakt van digitaal diertje als motivator) (P1)

“Het moet niet te veel vragen, anders krijg je juist stress.” (P3)

Appendix H.3

Insights Concept Evaluation Interviews

vergelijking concepten



Appendix I.1

Co-Creation session

Slides ter ondersteuning co-creatie sessie met klas

JANNE VAN DE SANDE



Ontwerp Studio 2Aa

Heyyy



kan je deze forms voor me invullen?



- Jongeren willen graag hun **eigen keuzes maken**.
- Je telefoon is altijd bij je en voor van alles nodig (schoolwerk, vrienden, plannen, belten), hierdoor **lopen dingen snet door elkaar**. Daardoor is het soms moeilijk om je tijd te sturen en **voelt vrije tijd niet echt vrij**.

Wat als jongeren hun vrije tijd weer onder controle krijgen en bewust kiezen waar ze hun aandacht aan geven?




Onder controle

STUDIO 2AA

OPDRACHT 1

Day In The Life

van je telefoon



STUDIO 2AA

wat doet je telefoon op een dag?



STUDIO 2AA
OPDRACHT 1

5 min

OPDRACHT 1
STUDIO 2AA

Plak per activiteit:

- groene post-its voor handige dingen die je telefoon bij deze activiteit kan doen.
- rode met onhandige dingen die je telefoon hier kan doen.

handig



5 min




onhandig

STUDIO 2AA

OPDRACHT 2

ontwerp een accessoire



OPDRACHT 2

Superheld vs. Schurk

kies 1 activiteit van je tijdlijn & ontwerp hiervoor 2 telefoon-accessoires:

- 1 is een superheld accessoire, die je heel erg **helpt** in deze activiteit
- 1 is een schurk accessoire die je juist heel erg **tegenwerkt** met deze activiteit.

10 min



Showtime

STUDIO 2AA

in groepjes van 4:

- iedereen laat zijn accessoire zien en legt uit wat het doet.
- Zou je zo'n accessoire willen hebben ja/nee? waarom?

5 min

OPDRACHT 2

Dankje!

STUDIO 2AA

Met al jullie creatieve ideeën en input kan ik verder werken aan iets wat jongeren meer controle op hun vrije tijd kan geven.

meedoen aan het testen?




Appendix I.2

Co-Creation session insights

During the first exercise, the creation of the timeline showed which moments were mentioned most as activities of the phone. During the second part of the exercise the activities were linked to helpful and distracting actions of the phone. These together identified the most suited use scenario's to interfere.

Daily Routine

Starting the Day & Waking Up:

The phone plays a central role at the start of the day. This moment often sets the pace and mood for the rest of the day.

Useful functions

- Alarm clock
- Checking the time
- Quickly checking information (weather, planning)

“My phone is the first thing I need to wake up.”

Unhelpful functions

- Notifications immediately after waking up
- Endless scrolling from bed
- No clear transition from sleep to day

“When its early you want to start calm and not with loudness and chaos”

Thoughts:

- Designing a non-irritating alarm
- An alarm that is connected to the school schedule (Magister), so if a class is cancelled, it automatically wakes you up later

On the Move (cycling, walking, traveling)

While traveling, the phone is often used as a tool, but it can also pose risks.

Useful functions

- Navigation and route finding
- Listening to music
- Tracking time and distance

“Music helps while cycling.”

Unhelpful functions

Notifications while cycling
Distraction from the surroundings
Unsafe phone use on the road

“You pay less attention when notifications come in, and you cant reply then.”

Thoughts:

- Make the visual display minimal while on the move, showing only route arrows.
- A holder that attaches to the handlebars.

Learning & School

At school, the phone is experienced as both functional and disruptive.

Useful functions

- Checking school information
- Looking up information
- Google, Translate, and ChatGPT
- Planning and agenda

“Looking things up quickly is helpful.”

Unhelpful functions

- Notifications from non-school apps while studying
- School apps that create stress
- Losing focus while reading or working

“I grab my phone and don't even know why.”

thoughts:

- Block notifications.
- Filter class chats for only the necessary.
- Change form, color, or mode to support focus.
- Receive annoying notification when you get distracted.

Entertainment

Gaming

Gaming is experienced as relaxing and immersive, but often continues longer than intended.

Useful functions

Playing games to unwind
Feeling immersed
Seeing playtime or screen-time feedback
“Getting a screen-time notification when I've been on my phone too long is actually helpful.”

Unhelpful functions

Difficulty stopping once a game has started
Losing track of time
Notifications interrupting gameplay

“I find it hard to stop a game once I'm playing.”

“When I'm in a game and someone messages me... I find that really irritating.”

thoughts:

Make time perceptible, not just visible, for example by feeling it tick through subtle vibrations.
A phone case that warms up or starts to steam.
There should be a timely signal that you need to stop soon, so you can anticipate it.

Listening to Music

Music is used to relax, focus, or accompany movement, but the experience is easily disrupted by interruptions.

Useful functions

Music during sports, travel, or relaxation
Shielding from environmental stimuli
“Music helps me focus.”

Unhelpful functions

Notifications interrupting music
Temptation to open other apps
“I just want music, nothing else.”

Thoughts:

as simple as possible when listening to music
Allow music to stay accessible during other activities such as focusing or moving
Make interruptions completely unavailable while music is playing

Watching a Series or Film

Watching is experienced as relaxing when done intentionally.

Useful functions

Watching series or films to unwind
“After school I just want to chill for a bit and watch something”

Unhelpful functions

Second-screen behaviour
Distracting notifications

“You want to watch something fun and not be distracted.”

Thoughts:

Watching a series without notifications, like in a cinema, possibly with curtains or a projector-like case.

In-Between Moments / Passing Time

On the toilet, on the couch, while waiting etc. These are moments without a clear goal, where the phone is picked up automatically.

Useful functions

Killing time
Short entertainment
“You grab it automatically, it makes time go faster.”

Unhelpful functions

Mindless scrolling
Loss of time
No awareness of duration
“Just checking always turns into more.”

Thoughts:

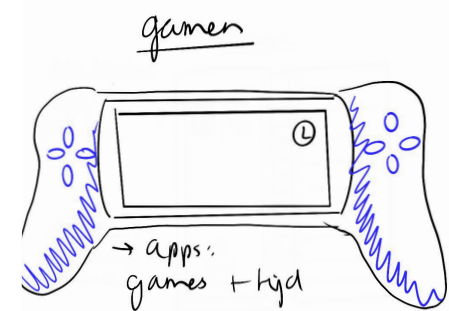
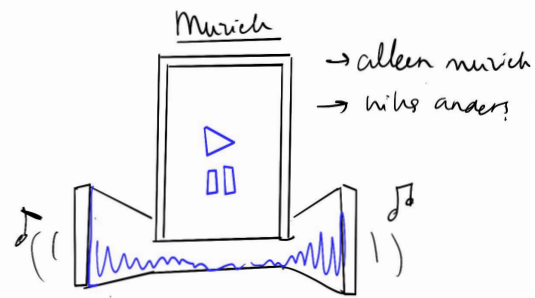
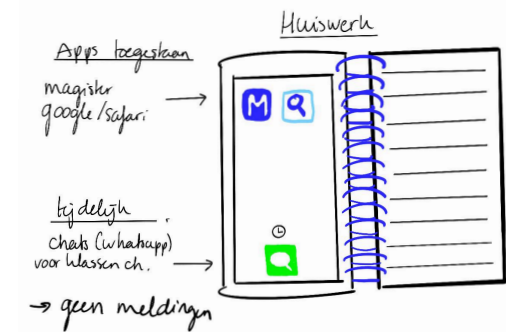
Instead of scrolling, turning the toilet/ waiting moments into a moment of reflection or rest.

Appendix J

implementation directions

1. Scenario-based

- Niet één oplossing voor alles
- Maar specifieke ingrepen per moment
- Bijv. aparte cases/accessoires of modi voor:
 - leren
 - onderweg
 - ontspanning



2. Persoonlijk customizable

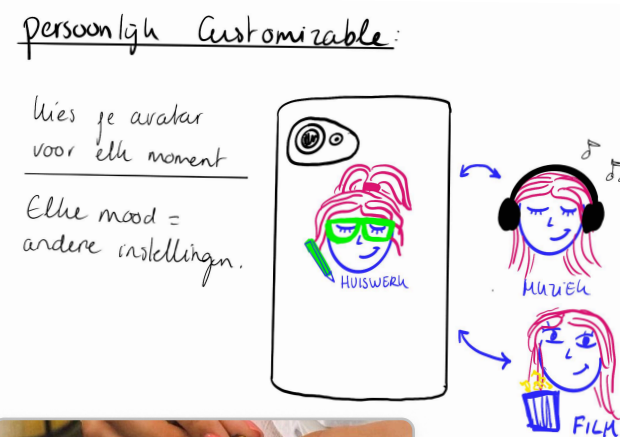
- maar wel makkelijk, niet alleen voor creatief einteresseerden.
- een eigen poppetje designen via platform/template zoals een avatar, maar dan een **offline avatar**.



- integreer de NFC in je avatar.

doorzichtig hoesje:

als sticker/ pasje onder je hoesje >> zie je mood, activeer alleen wat nodig is.



3. Speculative & provocative

Extreme concepten als gesprekstarter "jongeren willen hun tijd bewust in kunnen vullen." nu mengen activiteiten, is er constante afleiding en tijd verstrikt zonder het door te hebben. Deze hoesjes ontworpen vanuit onderzoeks en co-creatie sessies met jongeren laten hun ervaring en behoeftes op een extreme manier zien.

afleiding & meldingen:

"Als ik een game heb. Ik vind het echt irritant als iemand dan iets appt van... Kun je nog even dit doen? Ja, ik heb geen zin om dat te doen."

Bewustzijn van tijd:

"ik heb nu wel een timer voor het laatste kwartier maar heb het nooit echt door"

Nu mengen activiteiten:

"als ik moet leren ga je vaak ook gewoon met vrienden een beetje chatten enzo."

Prikkels zichtbaar:

Bij meldingen extreme toeters en bellen, die laten zien hoe het voelt om constant deze prikkels als onderbreking te hebben. Hoesje dat de hele tijd om aandacht vraagt (miss naar je fluistert: pssst hier lig ik, pak me op, wow moet je dit zien, hahaha etc) Hoesje dat aan je hand blijft plakken

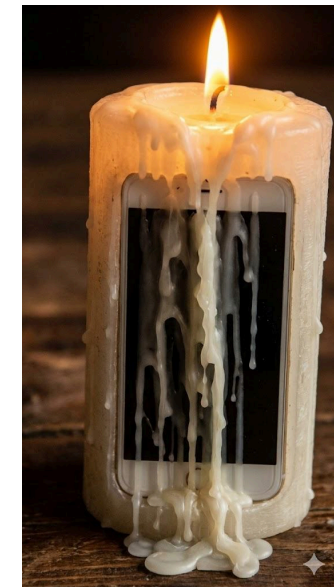
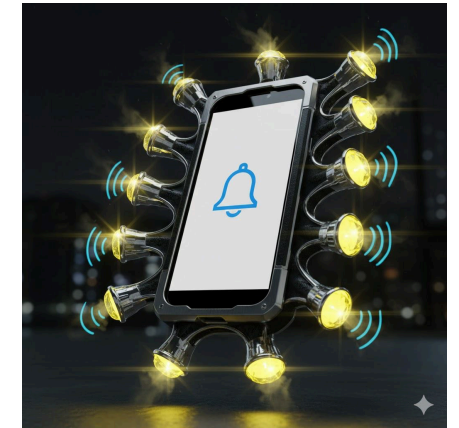
Vergankelijke hoesjes:

jongeren willen zich bewust zijn van de tijd die ze besteden op socials, games etc. Deze tools maken de tijd echt zichtbaar en voelbaar. (schimmel/ kaars)

Hoesjes voor 1 activiteit (voor bewust gebruik):

WC hoesje waardoor hij nooit meer in de telefoon valt
Party hoesje, werkt samen met andere hoesjes als een disco-bal
beker-hoesje voor aan tafel.

voorbeelden van designs (geïnspireerd uit co-creatie sessie) met hulp van AI tot realistische beelden gemaakt.

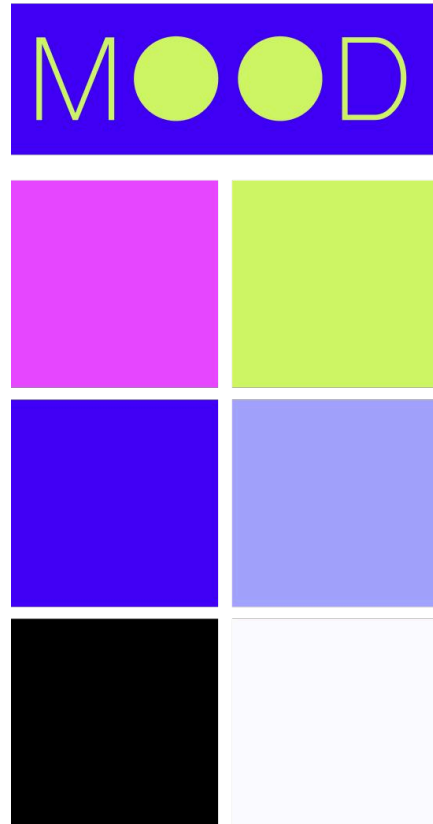


Appendix K

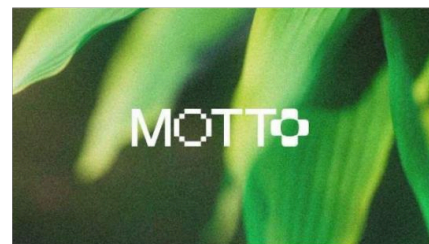
Branding MOODboard

inspirational MOODboard used to guide the look & feel of the MOOD brand..

Logo



analoog + digitaal
contrast



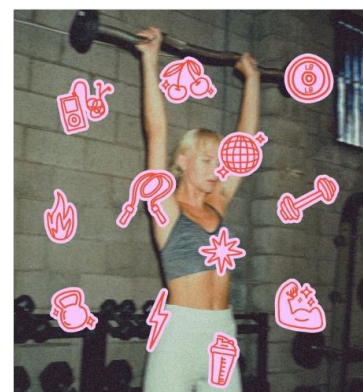
actief
cool
sociaal
wat wil je WEL



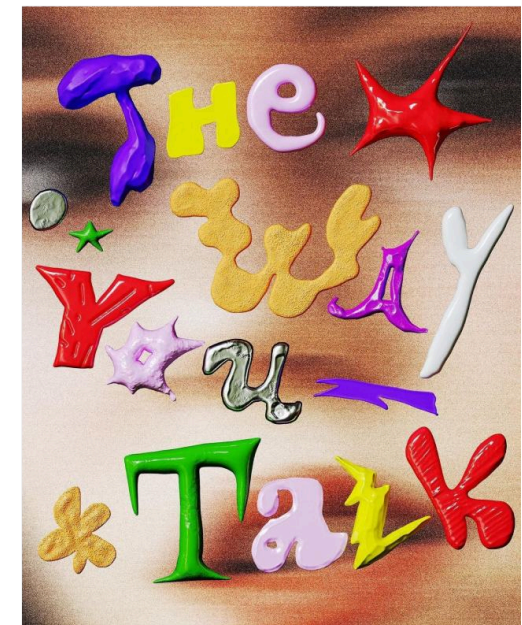
shoot alledaagse
activiteiten van jongeren.
alleen en samen



Pins croc inspiratie
inspiratie van stickers,
poppetjes

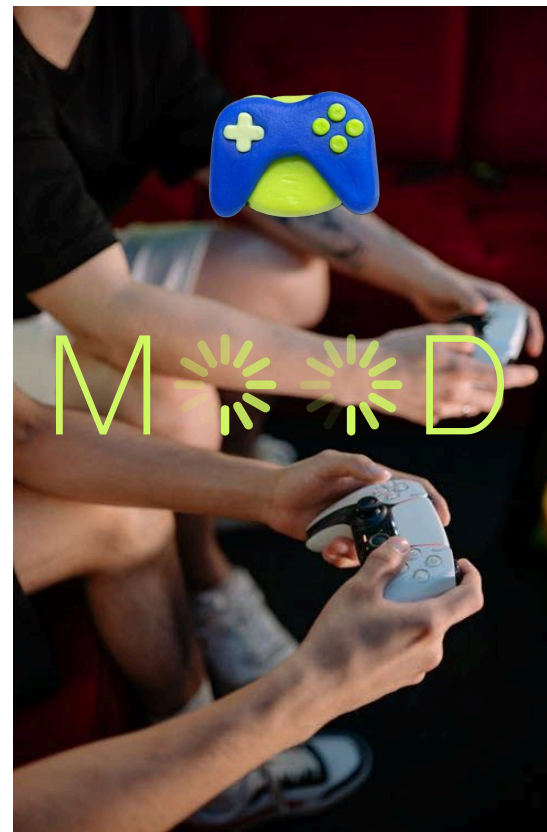
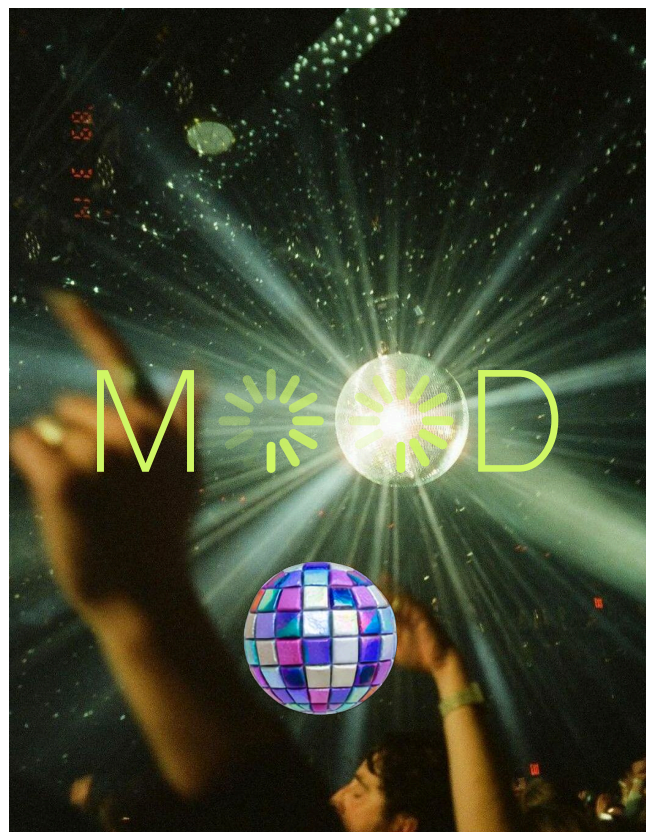


speels & actief
foto + overlays verschillende materialen & texturen



Appendix K

Branding Visuals



These visuals can represent the MOOD brand and be used for testing the brand perception among the target group.

Appendix M

Prototyping for User-test

To make prototypes suited for the 3 day user-test I had to make cases for each participant and also improved the MOODpins

The initial clayed pins from the first prototype broke easily so I had to change them to be more durable.

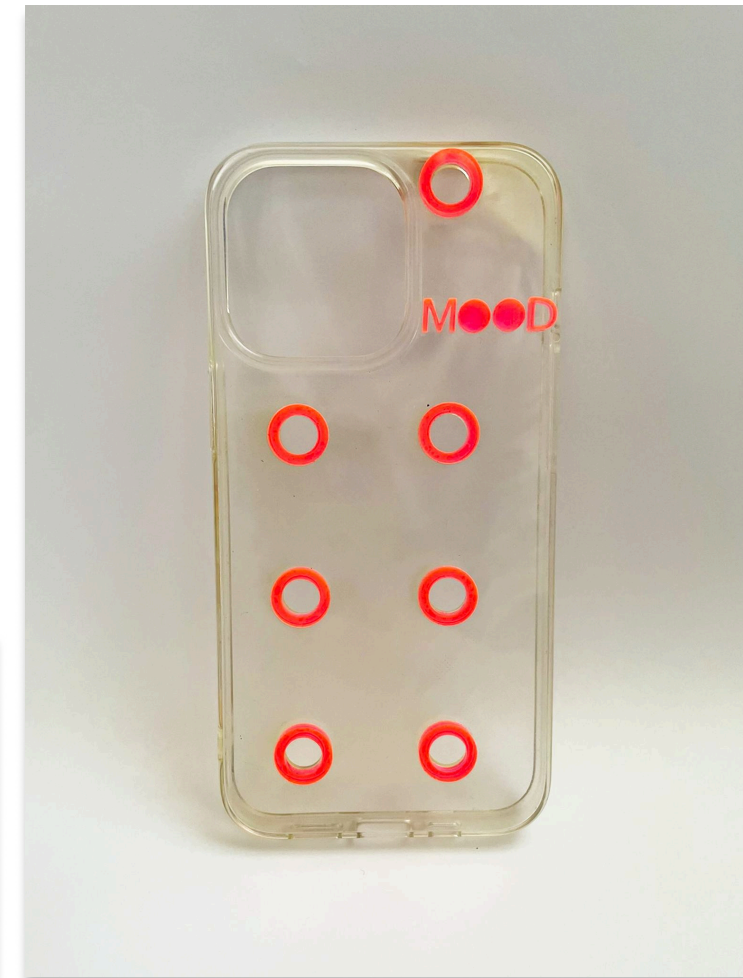
I found rubber croc shoe-charms in a lot of different hobby related figures. I dismantled the big plastic pin.

Then I replaced the pin with a NFC adn a leather circle for a bit extra height and support



To make sure the attachment of the pins to the case are more stable they needed an extra thick layer to stay in place. I experimented with different materials, like foam and acrylic

The most stable and durable option was a simple acrylic circle around the hole in the case. I used this and also added a MOOD logo for some branding,



Appendix N

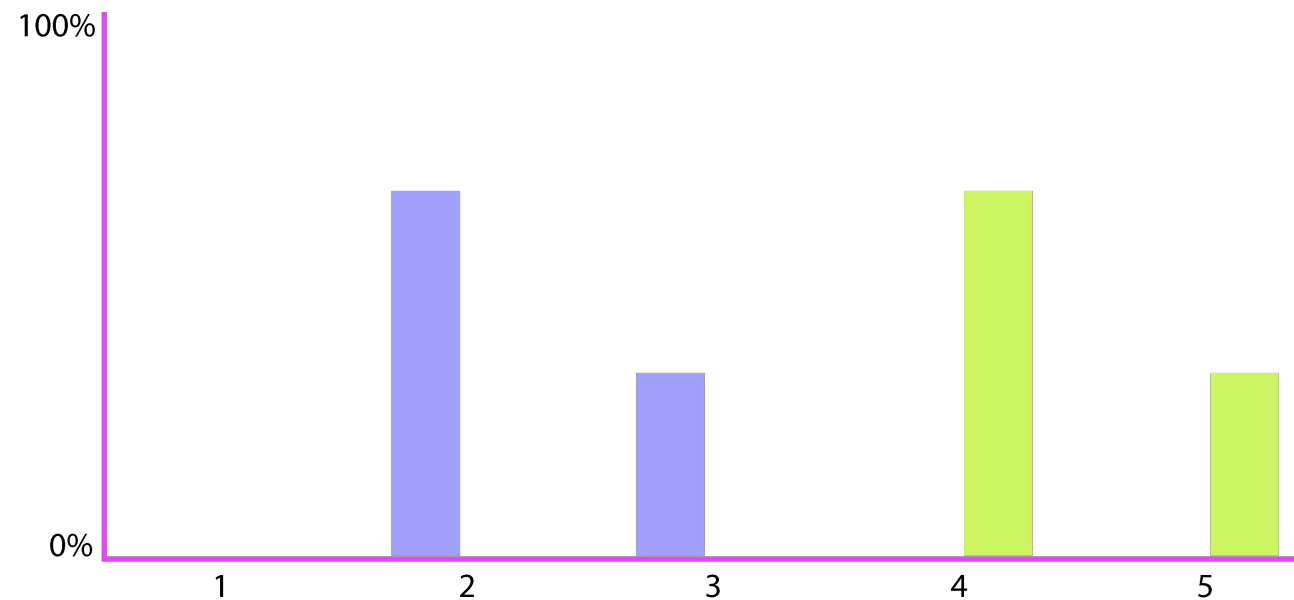
User-test Results

From the user test, different types of data were collected through the pre- and post-test interviews.

First, statements related to the behavioural impact of the concept were evaluated. These focus on aspects such as control over time and attention, more conscious social media use, and the perceived quality of free time.

After that, statements related to the qualities of the concept itself were assessed. All results are presented here, accompanied by selected quotes from the interviews.

I have controll over my time and attention



The perceived control over time and attention was rated relatively low in the pre-test interviews. Participants described how they often lost track of time on their phones or used them as an easy distraction:

"Sometimes you suddenly spend three or four hours on your phone without even realising it, so then I don't really have control over it." (P3)

"If I don't feel like doing something, I quickly tend to grab my phone." (P1)

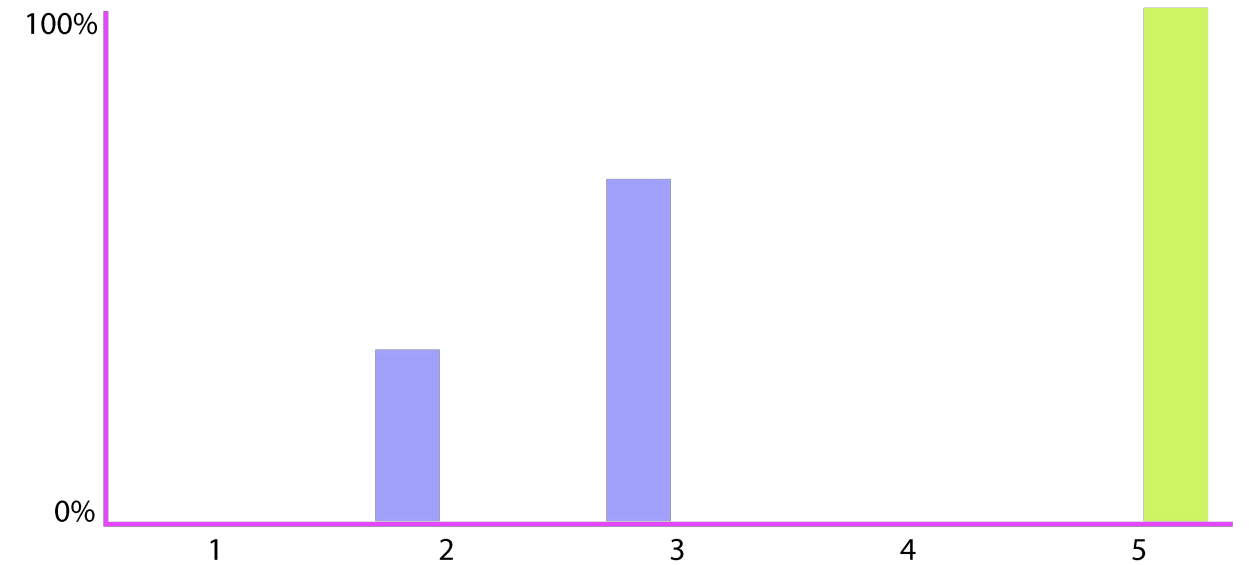
"It depends on the situation. Sometimes I do not have control over my time because of tasks and then also distraction." (P2)

In the post-test interviews, participants indicated that the concept could help them experience more control over their attention and activities:

"With the MOOD strap I can concentrate much better while studying." (P2)

"With this, I would be able to choose better and concentrate better on what I'm doing." (P1)

I use my social media consiously



The perceived level of conscious social media use was also rated low in the pre-test interviews. Participants explained that they often opened social media automatically or were drawn in by notifications:

"When I pick up my phone, I basically go to social media automatically." (P1)

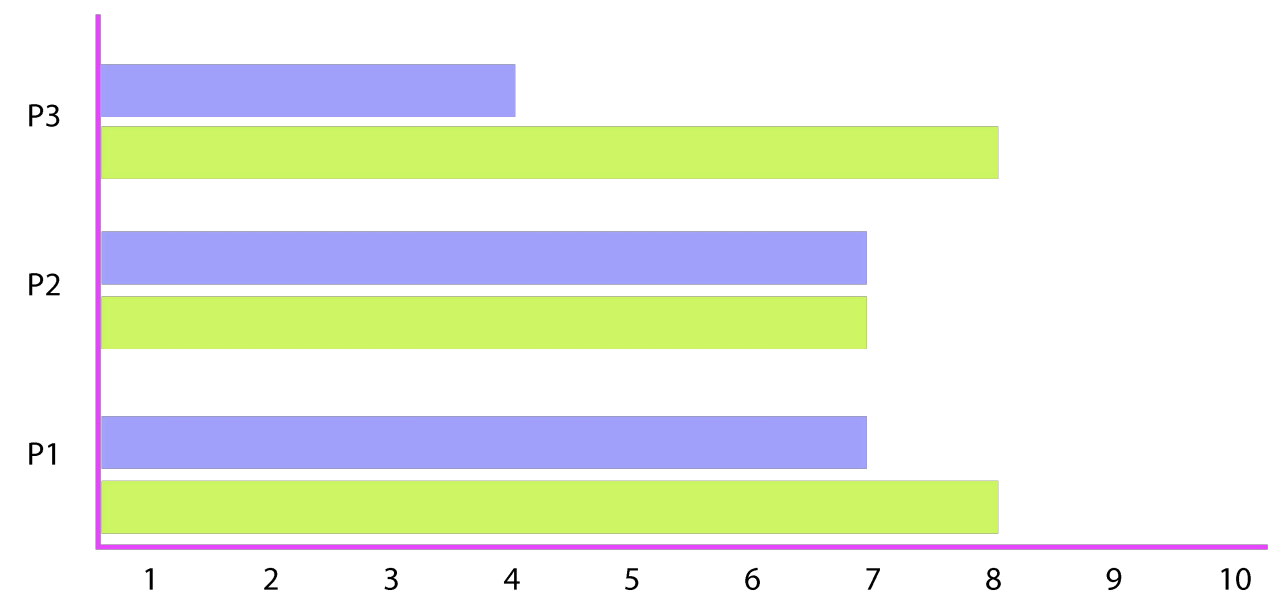
"You get a notification, which makes you curious, so you check it even if you wouldn't normally open the app." (P3)

In the post-test interviews, participants reported a clear improvement in their awareness and control over social media use:

"You can really choose when to use those apps, so that helps." (P3)

"It helps because you can't access the app or get notifications." (P2)

score of my tree time



The perceived quality of their free time also increased. In the pre-test, participants mentioned that although they had free time, it was often interrupted by distractions or schoolwork:

"My free time is fine, but I do have a lot of schoolwork." (P2)

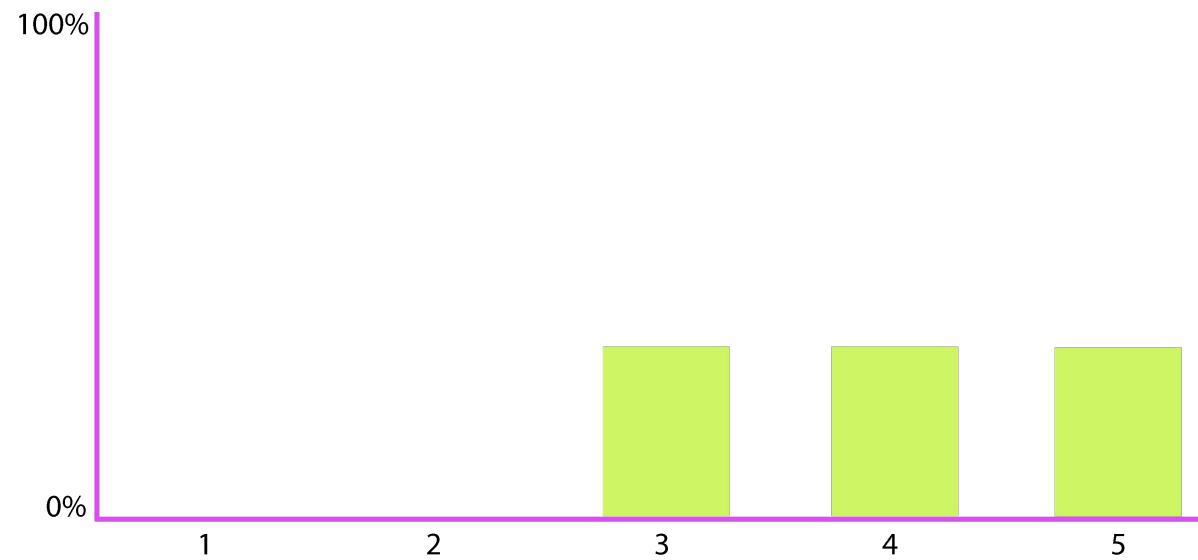
"I actually want to play guitar or read... but then I think: I'll just finish watching this video." (P3)

In the post-test, participants indicated that the concept could help them use their time more effectively and spend their free time on activities they enjoy:

"With this, I can concentrate better, finish my work faster, and have more real free time for fun things." (P1)

"It's also nice that you can see what everyone is doing, so you might meet up more." (P3)

This product fits into my daily life



Participants indicated that the concept could work in their daily lives. They mentioned that having it integrated into something they already carry, such as a phone case or keychain, makes it practical and easy to use.

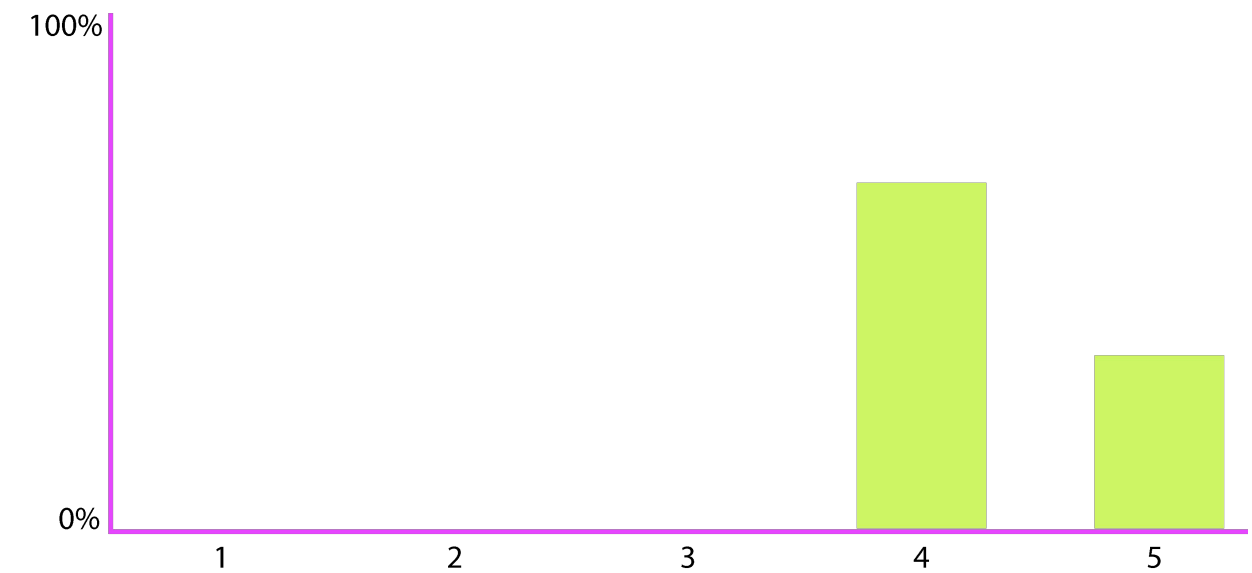
"I already always have a phone case with me, so that's easy. The keychain also worked well for me. Maybe not in every situation, but it still works." (P2)

At the same time, participants noted that personal style and practicality would be important for everyday use.

"If it would be my everyday case, I would want it to match my style, so I would like to choose how it looks." (P3)

"I tend to lose things a lot, so the pins would need to be very secure. If they are, then I think it's easy to use and carry." (P2)

This product inspires others

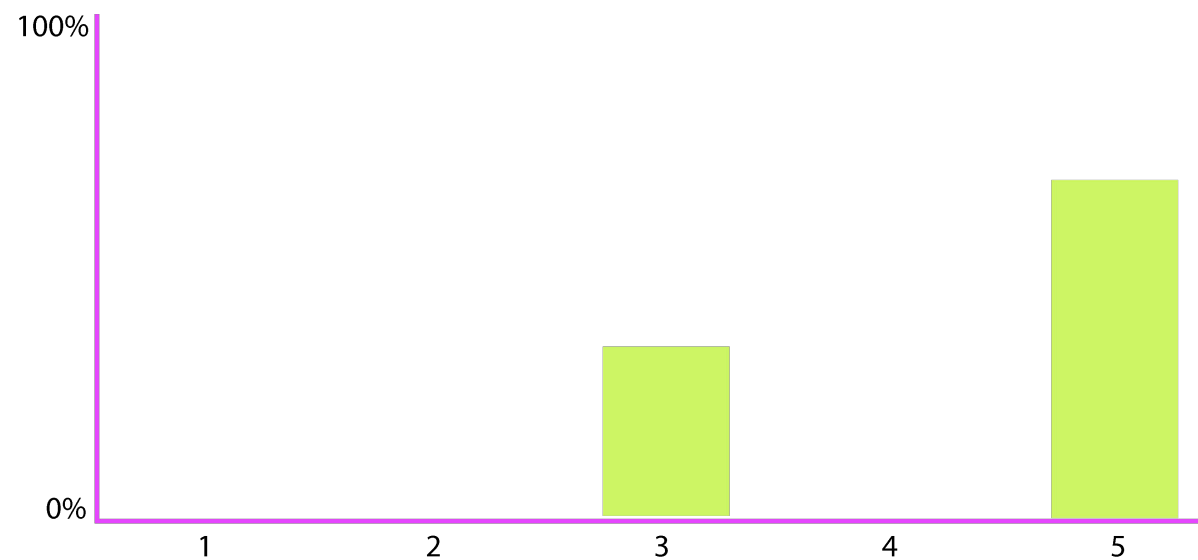


The concept also scored high on its potential to inspire others. Participants mentioned that using it around friends could spark conversations and encourage others to join or adopt similar behaviour. "If you use it around your friends, you'll talk about it, and they might think: hey, I want that too." (P2) "I already got questions about it from my friends." (P3)

Participants also noted that seeing what others are doing could motivate them to change their own behaviour or join activities.

"If I see someone else studying, I think: oh yeah, I should study too. Or if you're bored and someone else is doing something fun, you can join them." (P1)

I can use this product independently



Participants generally felt that they could use the concept independently. They described it as simple and understandable to use.

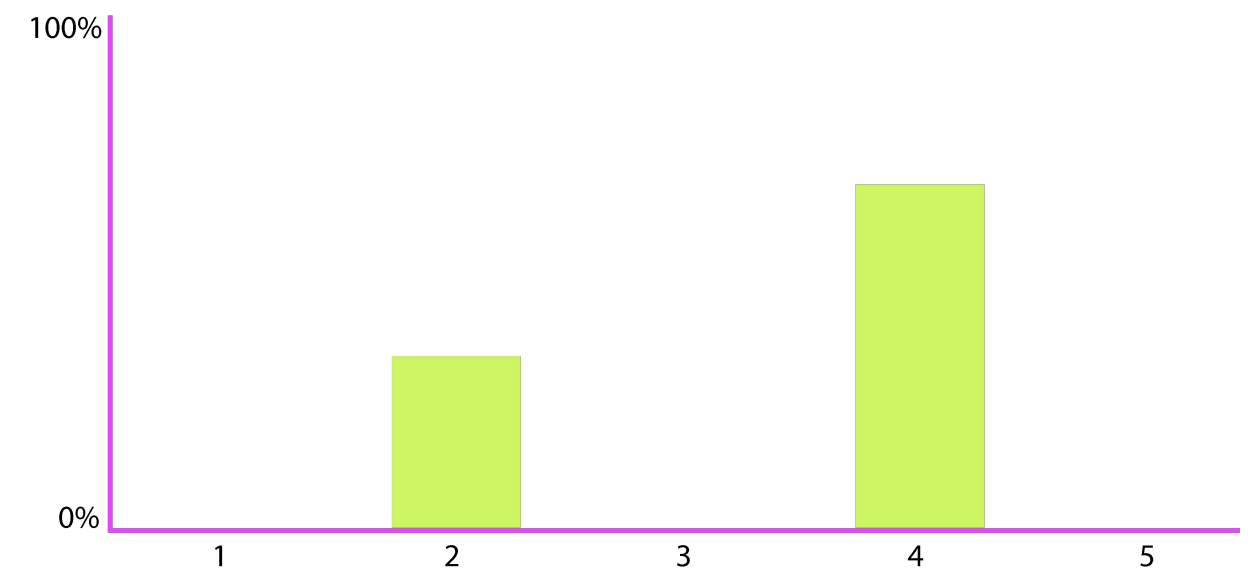
"I think it is easy to use, so yes." (P1)

At the same time, some participants mentioned that small reminders or extra motivation could help them use it more consistently.

"I think I could use it independently, but reminders could help because sometimes I forgot it. Maybe notifications could work." (P3)

"Maybe some extra motivation to activate them would help. The app could encourage you to do other things." (P3)

This product makes me engage more in offline activities



The idea that the concept would lead to more engagement in offline activities was somewhat supported, but not very strongly. Participants suggested that it might help them think more consciously about how they spend their time, which could create more space for offline activities. "Maybe a little, because you have more time left or choose more consciously, but not necessarily." (P2)

"I think so, because you choose more consciously and think more about what you want to do offline." (P2)

Some participants also mentioned that it could help by suggesting or planning offline activities.

"Maybe it could give examples of other activities, or you could make a plan for what you want to do offline." (P3)