

SCROLL/ TERNATIVES



SCROLL REPORT
SHORT 1

Inhoud

Voorwoord

01

Samen naar
leuk én gezond socialmediagebruik

02

Vier sessies, één visie

03

Het mooie, mindere en manipulatieve

04

Toekomstbeeld

05

Van idee naar “pauze”

06

Prototype Takeaways

Recap digitale ruimtes ontwerpen met jongeren

Methodologie

Voorwoord

Allereerst willen wij alle deelnemers en prototypetesters hartelijk bedanken voor hun waardevolle bijdragen aan deze eerste editie van Scrollternatives.

Voor velen is nu duidelijk geworden dat er in de sociale media die wij gebruiken ontwerpkeuzes zijn gemaakt die niet in dienst staan van de gebruikers. Er wordt op verschillende manieren naar verwezen, denk aan dark patterns of addictive design. Er is een grote behoefte om dit te reguleren, en het belang hiervan wordt vanuit SpaceTeen zeker onderstreept. Tegelijkertijd zijn wij ervan overtuigd dat er ook meer concrete richtlijnen moeten komen voor wat wél wenselijk is.

Welke alternatieve ontwerpkeuzes moeten er dan gemaakt worden? Hoe zien mogelijke bright patterns er dan uit?

We kijken ernaar uit om samen met onze partners en alle lezers van dit rapport stappen te zetten richting die **stip op de horizon**, zodat jongeren – en eigenlijk wij allemaal – weer grip krijgen op onze tijd en aandacht.

Sindy Sumter, Lise-Marie Nassen,
Lisa van de Merwe, en Tim van Cappellen



SCROLLTERNATIVES

Jongeren kunnen zelf scherp analyseren wat er misgaat in het huidige sociale medialandschap én dat ze in staat zijn om constructieve alternatieven te bedenken.

Hun stem is daarmee niet alleen waardevol, maar noodzakelijk voor ieder programma dat wil bouwen aan eerlijker, gezonder digitaal ontwerp.

01

Samen naar leuk én gezond socialmediagebruik

Deze eerste editie van SpaceTeen ScrollReport–Shorts beschrijft de ervaringen en inzichten voortgekomen uit de vierdaagse design sprint met jongeren (17–21 jaar) rond de vraag hoe social media leuk, inspirerend en sociaal kan zijn, zonder dat het voelt als iets waar je jezelf ongewenst in verliest. Onder de werktitel **ScrollalternativesxPAUZE** werkten TodayTomorrow en Young Media samen met studenten van het Grafisch Lyceum Utrecht aan een verkenning van alternatieve ontwerpperspectieven voor de huidige, vaak verslavend ontworpen platforms.

De centrale spanning dat social media tegelijkertijd onmisbaar en problematisch is kwam tijdens de sprint steeds terug; iets wat voor vele van ons herkenbaar is. Jongeren delen dat ze lachen om filmpjes en memes, inspiratie halen uit nieuwe muziek en tutorials, en in contact blijven met vrienden – maar ze omschrijven hun gebruik ook als “doomscrollen”, “tijdverspilling” en iets waar ze zich na afloop “dood” door voelen. De sprint team leden herkennen dat veel functies bewust zijn ontworpen om hen zo lang mogelijk vast te houden, en ervaren dat niet als toevallig.

Hoe deze spanning weg te nemen? Een ding is duidelijk, ze willen niet “opvoedend” benaderd worden of simpelweg beperkt worden in hun vrijheid. Hun wens is subtieler: een platform dat hen helpt om van oppervlakkige scherm-tijd naar “kwali-tijd” te gaan – tijd op scherm die iets oplevert, in plaats van alleen maar weglekt. Tijdens de sprint sessies wordt er gewerkt aan perspectieven voor hoe dit te doen.

02

Vier sessies, één visie

In de eerste sessie stond het begrijpen van de online wereld van jongeren centraal. Via een laagdrempelige kennismaking, oefeningen over hun “social media spirit animal” en gesprekken over hun dagelijkse gebruik, werd zichtbaar welke platforms zij gebruiken, wat ze daar doen en waarom. Stellingen over schermtijd, mood, privacy en controle zorgden voor verdieping, aangevuld met een korte introductie van het begrip dark patterns: ontwerpkeuzes die gebruikers subtiel sturen richting meer gebruik, meer klikken of meer data-afgifte.

In sessie twee kwam het perspectief van eerlijk ontwerp aan bod: bright patterns die gezond gedrag en bewuster gebruik stimuleren. Na een mini-les daarover werkten jongeren in Crazy 8's-oefeningen ideeën uit rond drie “How might we”-vragen: hoe maak je een feed leuk zonder eindeloos scrollen, hoe zorg je voor verbondenheid zonder likes en views centraal te zetten, en hoe laat je algoritmes werken voor positieve ervaringen in plaats van verslaving. Met stickers kozen ze de ideeën die het meest aansloten bij hun gezamenlijke visie.

De derde sessie stond in het teken van concretisering. De gekozen ideeën werden uitgewerkt tot concepten en storyboards. De jongeren maakten low-fidelity prototypes, onder andere in Figma, en formuleerden testvragen: wat willen we precies van anderen weten, en waar zijn we nog onzeker over?

In de vierde sessie werden deze prototypes getest met leeftijdsgenoten in een opstelling die deed denken aan een kleine beurs. Bezoekers liepen langs tafels, probeerden de prototypes uit en gaven gestructureerde feedback. In de afsluitende plenaire reflectie zochten we naar patronen en vertaalden we de inzichten naar ontwerpprincipes.

03

Het mooie, mindere en manipulatieve

In lijn met eerder onderzoek blijkt tijdens de gesprekken in de eerste design sprint sessie dat opgroeien op de platforms wordt gekenmerkt door dualiteit.

Mooi. Social media is in hun leven verweven met plezier, ontspanning en sociale verbinding. De plek waar ze grappige filmpjes en katten videos kijken, muziek ontdekken, creatieve inspiratie opdoen, leren van nieuws en tutorials, en in contact blijven met vrienden – ook als die verder weg wonen. Het is een plek waar ze zich kunnen uiten en hun interesses kunnen tonen.

Minder. Tegelijkertijd benoemen zij een schaduwkant die moeilijk te negeren is. De inhoud van hun persoonlijk feed voelt niet altijd goed. Ze worden onverwacht geconfronteerd met heftige of ongepaste video's, zien internetdrama, rage bait en neppe beelden die bijdragen aan onzekerheid over uiterlijk en leven. Privacy wordt genoemd als zorgpunt, maar is voor velen tegelijk abstract en verborgen in complexe instellingen. Er is irritatie over interfaces die zonder aankondiging veranderen op een manier die in hun ogen de app dient, niet de gebruiker.

Manipulatief. Tenslotte, geven ze aan dat “even scrollen” vaak ongemerkt verandert in een lange sessie doomscrollen. Dat geeft achteraf een gevoel van verspilling: tijd die weg is en die ze eigenlijk aan andere, leukere dingen hadden willen besteden. Doomscrollen wordt door een van de teamleden zelfs als “meer verslavend dan drugs” omschreven. beschrijven ze platforms als “verslavend”, en formuleren zelf dat dit geen toeval kan zijn; er moeten ontwerpers en psychologen achter zitten die precies weten hoe je aandacht vast te houden. De term “dark patterns” was nieuw voor hen, maar het fenomeen herkenden ze direct.

“Ik denk niet dat het per ongeluk zo verslavend is.”

Uit de gesprekken komt de ambivalentie keer op keer terug. De jongeren zien social media als eigen keuze (“Uiteindelijk is het je eigen keus”), maar erkennen dat ze “ermee zijn opgegroeid” en “niet beter weten”.

De vraag dringt zich op: hoe zou een platform eruitzien dat die momenten minder automatisch vult, en jongeren meer laat kiezen wát ze met hun tijd doen?



”Het mag wel wat minder prikkelbaar.”

04

Toekomstbeeld

In de toekomstvisies en collages tekenen zich vijf duidelijke wensen af.

1 – Ten eerste vragen jongeren om **meer tijdsbesef**. Ze willen dat apps hen zichtbaarder confronteren met hun schermtijd, niet via verscholen instellingen maar in het ontwerp zelf. Een app die soms zegt: “Je zit hier nu wel erg lang” wordt niet gezien als bemoeizuchtig, zolang het niet voelt als straf, maar als bescherming tegen eindeloos scrollen.

2 – Ten tweede verlangen ze naar **meer veiligheid**. Dat betekent minder heftige, ongepaste en schadelijke content beter wordt tegengehouden, en dat cyberpesten serieuzer wordt aangepakt.

3 – Ten derde, spraken de jongeren uit visueel te verlangen naar platforms met **minder prikkels**, platforms die rustiger zijn vormgegeven: minder elementen tegelijk op het scherm, minder notificaties en minder verleiding om door te klikken.

4 – Een vierde lijn is **eerlijkheid en authenticiteit**. Jongeren worden moe van extreem gefilterde beelden, perfect gepolijste feeds en AI-gegenereerde content die een onrealistisch beeld schetsen. Ze waarderen platforms en functies die ruimte geven aan echte, ongefilterde momenten. Minder focus op uiterlijke perfectie en meer op hoe iemand zich daadwerkelijk voelt.

5 – Tot slot willen ze **meer controle** over wat ze zien en meer transparantie over hoe het algoritme dit bepaalt. Ze vragen om manieren om hun feed veel fijnmaziger te sturen: onderwerpen en hashtags die ze wél of juist níet willen zien, creators die geblokkeerd mogen worden, leeftijds- of regiofilters, en minder advertenties. Het algoritme zelf zien ze niet als inherent slecht; het wordt ook gewaardeerd omdat het helpt interessante content te vinden. Hun wens: een algoritme dat beter “voor hen” werkt in plaats van “aan hen trekt”.

05

Van idee naar “pauze”

Tijdens de ideeën- en prototypingssessies kwamen drie ontwerp-richtingen naar voren die de contouren van een mogelijk platform als PAUZE schetsen.

Waar blijft de tijd? Een terugkerend thema was bewust omgaan met tijd: meer grip krijgen op hoeveel tijd je eigenlijk online bent. Jongeren bedachten verschillende vormen van timers en tijdsloten, waarbij je bij het openen van de app aangeeft hoe lang je online wilt zijn. Dat sluit aan bij de bekende timers die nu als native functie of als middleware bestaan. In meerdere varianten gold: na het verstrijken van de limiet verschijnt er geen nieuwe content meer, maar kun je wél blijven chatten. Dat was een bewuste keuze: jongeren zagen vooral eindeloos scrollen als probleem, niet het contact onderhouden met anderen. Ze dachten ook na over de vormgeving van die timers. Zo stelden ze zich visuele herinneringen voor om een natuurlijk ritme in het gebruik te stimuleren, in plaats van een eindeloze stroom prikkels, zoals:

- een timer die continu in beeld blijft
- indicatoren voor dagdelen (ochtend, middag, avond)
- “content drops” op vaste momenten van de dag

Eigen regie. Een tweede belangrijke lijn was regie over feed, chat en aanverwante functies. Jongeren ontwierpen opties om snel aan te geven wat ze meer, minder of helemaal niet willen zien, en om specifieke creators of contentcategorieën te blokkeren. Ze dachten aan een feed zonder “rabbit holes” naar andere delen van de app. Personaliseren van de feed waarbij lokale content – op niveau van stad, regio of land – een prominentere plek krijgt binnen de feed werd gezien als kans om online en offline verbinding beter te combineren. Tenslotte, dachten ze na over hoe chats anders gesorteerd kunnen worden, bijvoorbeeld door juist de mensen bovenaan te zetten met wie je het langst niet gesproken hebt.

Ontprikkeling van design. Waar personalisatie vaak wordt geassocieerd met de inhoud van de feed, spraken de jongeren juist óók over het personaliseren van het design. Ze willen zelf kunnen bepalen hoe hun digitale omgeving eruitziet: prettig, overzichtelijk en zo stressvrij mogelijk. Daarom experimenteerden ze met manieren om de interface rustiger en prikkelarmer te maken. Op deze manier gebruiken jongeren personalisatie niet alleen om te bepalen wát ze zien, maar ook hoe ze het zien.

- werken met beperkte en zachte kleurschema's
- minder of geen geluidseffecten
- eenvoudigere, meer minimalistische lay-outs



”Het mag wel wat minder prikkelbaar.”

06

Prototype TakeAways

Uit al deze ideeën kozen de twee teams elk een idee als hoofdconcept; deze concepten werden – onder begeleiding van Lisa en Tim – vertaald naar klikbare prototypes die vervolgens werden voorgelegd aan leeftijdsgenoten voor feedback. De tests met leeftijdsgenoten laten een interessant spanningsveld zien tussen wat jongeren rationeel als “gezond” zien en wat ze daadwerkelijk willen gebruiken.

Timers en tijdslimieten worden – in theorie – gezien als nuttig; en op lange termijn verwachten jongeren dat dit kan helpen om hun tijd beter te bewaken. In de tests geven ze echter aan dat ze de “beschikbare” tijd waarschijnlijk maximaal zouden benutten en bij het aflopen ervan direct een nieuw tijdslot zouden instellen of overstappen naar een andere app. De gewonnen tijd wordt dan gevuld met “iets anders leuks op de telefoon”. Schermtijd beperken op één platform betekent dus niet automatisch minder schermtijd in totaal.

De effectiviteit van tijdslimieten wordt bovendien volgens verschillende jongeren gezien als context-afhankelijk. Op school of werk kan een timer dienen als een nuttige grens, omdat daar al een externe structuur bestaat. Maar ja, in bed of tijdens verveling is de motivatie om te stoppen veel lager en is de verleiding om door te gaan of naar een andere app te gaan groter.

De tests benadrukken daarmee dat pure restrictie weinig kansrijk is als jongeren niet zelf gemotiveerd zijn.

Hoewel de tests de uitdagingen rond timers hightlighten, leveren ze ook concrete ontwerpfeedback op. Deze ontwerpkeuzes zouden de minimale design vereisten zijn om een kans op slagen te vergroten.

- Een subtiele timer linksboven in beeld valt eenvoudigweg niet op; als tijdscomponenten belangrijk zijn, moeten ze duidelijker en betekenisvoller gepresenteerd worden.
- Gebruikers willen bovendien vrijheid in het instellen van hun sessies en limieten; vaste stappen werken beperkend en worden niet gewaardeerd.
- De timer zou specifiek moeten gelden voor specifieke elementen van een app, en niet de hele app. Dat een limiet de feed afsluit maar chat beschikbaar houdt werd bijvoorbeeld positief ontvangen.



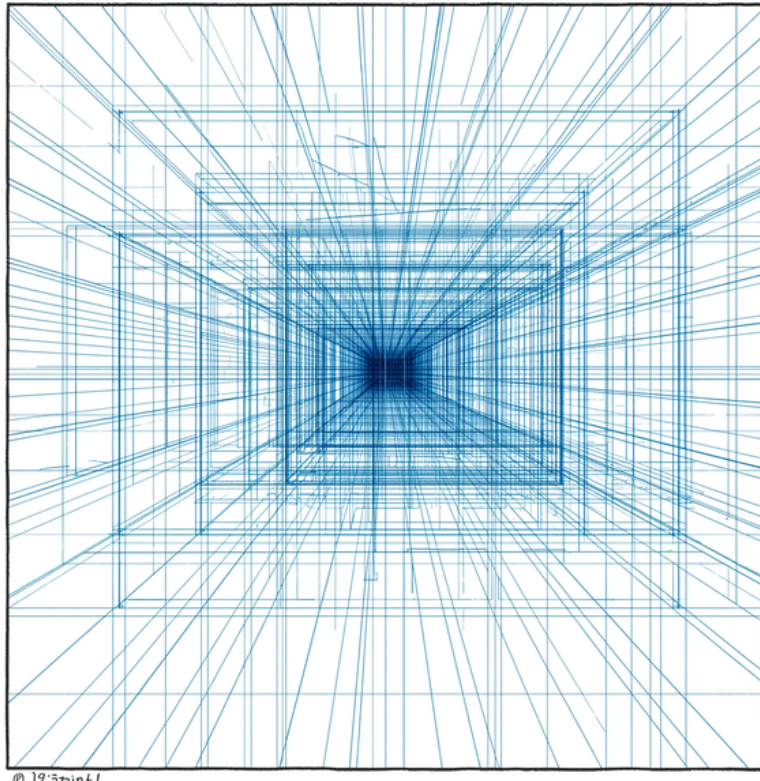
Recap digitale ruimtes ontwerpen met jongeren

Het belangrijkste inzicht uit de sprint is dat het gesprek niet gaat over “minder schermtijd”, maar over de kwaliteit van die tijd. Jongeren voelen zich vooral slecht als ze na een lange sessie het gevoel hebben dat ze niets aan die tijd hebben gehad. Wanneer content inspirerend, motiverend of leerzaam is, verandert hun oordeel. Bovendien werd duidelijk dat jongeren onderscheid maken tussen eindeloos consumeren en daadwerkelijk contact met anderen. Dat biedt aanknopingspunten om content consumptie en communicatie in een platform anders te balanceren. **De ontwerpfocus voor een transitie naar verantwoorde digitale ruimtes verschuift zo van louter beperkingen naar het creëren van ervaringen die intrinsiek waardevoller zijn.**

Ontwerpprincipes moeten expliciet worden geformuleerd en uitgewerkt; te beginnen bij de volgende vier uitgangspunten onderscheiden:

- Ontwerp tools die jongeren helpen reflecteren op hun gebruik – timers en visualisaties als spiegels, niet als straffen.
- Bouw natuurlijke stopmomenten in de feed, gecombineerd met zachte overgangen maken deze eindeloos scrollen minder vanzelfsprekend.
- Creëer contextprofielen: andere functies of limieten tijdens school of werk dan tijdens vrije tijd.
- Biedt jongeren echte regie over personalisatie (van algoritmes, feed en design), zodat zij begrijpen en sturen waarom ze zien wat ze zien.

Een open vraag voor het vervolg is hoe een nieuw jongerenplatform zich inhoudelijk kan positioneren ten opzichte van bestaande platforms. De concepten die jongeren bedachten lijken in de basis vaak nog op bestaande feeds, met extra functies voor tijd en controle. Is de toekomst van sociale media “TikTok in een gezonder jasje” – een platform waar tijd als betekenisvol en rustiger wordt ervaren. – of kunnen we grotere ontwerp stappen maken, naar een platform dat inhoudelijk echt anders is en zich kenmerkt door een eigen sociale logica.?



Methodologie

Data: 24 februari, 3 maart, 10 maart, en 17 maart 2026

Locatie: Grafisch Lyceum Utrecht,

Deelnemers: 14, 8, 8, en 8 deelnemers leeftijd 16-18 jaar

Ontwerpers: Lisa van de Merwe en Tim van Cappellen

Projectnummer: FMG-15505 (ethische toestemming)

Stip op de horizon.

SpaceTeen Partners: Stichting Koninklijke
Nederlandse Kinderpostzegels, KPN, YoungMedia,
NEMO Science, Universiteit van Amsterdam,
Erasmus Universiteit

Associate Partners: Gemeente Amsterdam,
KidsRights, RECImpact, ASCoR

Creative Partners: ScrollScrollScroll, Muzus,
TodayTomorrow

Het SpaceTeen Programma is (mede) gefinancierd
met de PPS-i middelen van het Ministerie van
Economische Zaken vanuit TKI CLICKNL, en maakt
onderdeel uit van het programma Ontwerpkracht &
Transities.

