

Kwart van je Leven

How can design help to reclaim 6 hours a day from addictive social media?
Hoe kunnen we 6 uur per dag terug claimen van verslavende sociale media?

Hosted by: ScrollScrollScroll x Gemeente Amsterdam

Project Information (EN)

Young people & smartphones: “It’s complicated”

No surprise: teenagers love their phones. But almost everyone also recognizes the downside: social media keeping you hooked longer than you want. It’s a modern dilemma — one that calls for creative, design-driven research.

“I used to have hobbies, but they’ve kind of faded away.”

When we asked Amsterdam’s youth what they would do with 6 extra hours a day, their answers were clear: going out and play football, all-you-can-eat sushi with friends, hanging out, doing something creative — or simply sleeping.

The reality? School, sleep, social time and hobbies are losing ground to endless scrolling. Young people don’t dream of a smartphone-free life, but of something else: real control. Choosing for themselves when to be online — and when not.

ScrollScrollScroll x Young Netizens Program (City of Amsterdam)

In 2025, the City of Amsterdam launched the Action Plan: Online Lives of Young People. In a world of algorithms, filters, and infinite feeds, the choice is simple: stand still, or take action.

That’s why the city invited design collective ScrollScrollScroll to collaborate with young people and explore how their digital resilience can be strengthened.

The installation Kwart van je Leven presents a unique perspective on the issue, the first outcomes of this design research — and an open invitation to think along about what comes next.

Projectinformatie (NL)

Jongeren en smartphones: “It’s complicated”

Niet verrassend: jongeren zijn gek op hun telefoon. Maar bijna iedereen herkent ook de keerzijde: sociale media die je langer vasthouden dan je wilt. Het is een modern dilemma dat vraagt om creatief, ontwerpend onderzoek.

“Vroeger had ik hobby’s, maar die zijn nu verwaterd.”

Toen we Amsterdamse jongeren vroegen wat ze zouden doen met 6 uur extra per dag, kwamen er talloze ideeën: voetballen, onbeperkt sushi eten met vrienden, chillen, muziek maken, of gewoon beter slapen.

De realiteit? School, slaap en hobby’s verliezen terrein aan eindeloos scrollen. Jongeren dromen niet van een smartphonevrije jeugd, maar wel van ‘echte controle’: zelf bepalen wanneer je online bent, en wanneer niet.

ScrollScrollScroll x Programma Online Leefwereld Gemeente Amsterdam

In 2025 presenteerde de Gemeente Amsterdam het Actieplan Online Leefwereld Jongeren. In een wereld van algoritmes, filters en oneindige feeds, is de keuze simpel: toekijken of handelen.

Daarom vroeg de gemeente ontwerperscollectief ScrollScrollScroll om samen met jongeren te onderzoeken hoe hun digitale weerbaarheid kan worden versterkt.

De installatie Kwart van je Leven toont een uniek perspectief op dit probleem, de eerste uitkomsten van het ontwerpend onderzoek— én nodigt uit om mee te denken over de volgende stap.

Image List

Filename	Caption	Credit
cover-4_1756373329.jpg	Kwart van je Leven	ScrollScrollScroll
blijfdebaas-2f2a6487-large_1756371833.jpeg	Blijf jij de Baas concept	2025 © Nicoline Rodenburg
blijfdebaas-2f2a6566-large_1756371885.jpeg	Ouder en kind met Blijf jij de Baas	2025 © Nicoline Rodenburg
blijfdebaas-2f2a6589-large_1756371902.jpeg	Blijf jij de Baas in gebruik	2025 © Nicoline Rodenburg
blijfdebaas-2f2a6656-large_1756371918.jpeg	Tiener met Blijf jij de Baas	2025 © Nicoline Rodenburg

The images above are included in the ZIP under `/images`.