

Hvorfor vi skal huske det betydningsfulde – i en tid med digitale medier

At huske det betydningsfulde i en digital tid, er en vigtig forudsætning for at udleve et liv med plads til trivselsfremmende og sunde aktiviteter og relationer. Derfor handler sunde skærmvaner også om evnen til at løsrive sig skærmen, da tiden brugt digitalt ofte kan overskygge det sunde liv med skole, fritidsinteresser, arbejde, og tæt tilknytning til sine nære relationer, herunder sin familie og gode venner.

Den digitale industri er udgjort af en lang række Adtech virksomheder. Alt fra sociale medier til gamingindustrien tjener deres penge ved at sælge brugerens data. Dvs. viden om brugerens interesser, køn, socioøkonomisk status etc. Denne viden sælger platformene videre til tredjeparts virksomheder som derfra kan målrette annoncer og reklamer til lige netop den målgruppe de ønsker.

For at kunne høste mest mulig viden om brugeren kræver det, at brugeren bruger mest mulig tid på lige netop deres platform, og derfor er der i samtlige spil og sociale medier installeret en lang række velimplementerede fastholdelsesdesigns.

Og det har en pris.

Danmark er det land i Europa, hvor børn og unge er mindst fysisk aktive, er mindst fysisk-sammen efter skole og samtidig er vi det land, hvor børn og unge sidder mest foran en skærm.

Vi vil med dette oplæg tilbyde refleksioner og handleanvisninger ift. hvad der sker når et menneske mister kontakten til skolen, mister den fysiske kontakt til sine jævnaldrende. Vi stiller desuden spørgsmålet, hvordan kan vi forstå stigningen i psykisk mistrivsel og børn og unges stigende digitale liv?

Psykolog- og lægehuset, Dabeco ønsker at alle familier får mulighed for at reflekterer på en meningsfuld måde over skærmens betydning for familielivet, sundhed, trivsel, fysisk samvær og søvn.