

The background is a vibrant, red-tinted image of a city street at night. Tall buildings with glowing windows line the street. Numerous small, floating icons representing social media (envelopes, bells, and people) are scattered throughout the scene. In the foreground, a person is sitting on the wet, reflective ground, hunched over with their head buried in their arms, appearing isolated and distressed. The overall mood is one of digital isolation and mental fragmentation.

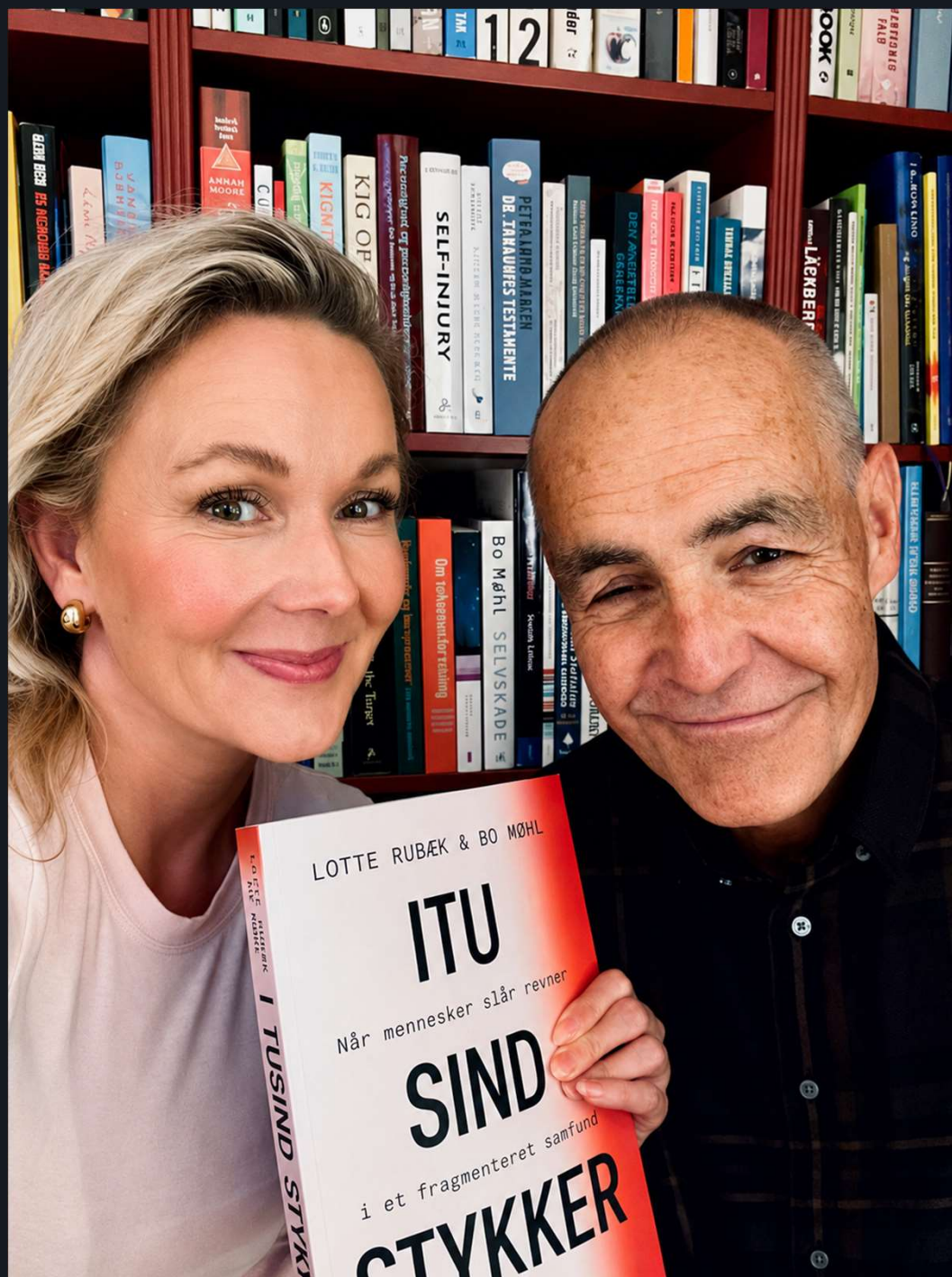
ITU SIND STYKKER

Når mennesker slår revner

i et fragmenteret samfund

LOTTE RUBÆK

BO MØHL



Præsentationen bygger
på indsigter fra

I TUSIND STYKKER

Tak til Bo ❤️







Adfærden

Indirekte selvskaade

Digital selvskaade

Direkte selvskaade

Selvskaade by proxy

ZOOME UD



Psykologien

Få et kick

Få kontrol

Dæmpe følelser

Straffe mig selv

Kommunikere

Aflede fra tanker

Markere identitet

Få omsorg

ZOOM UD



Mangelfuld spejling

Forstyrret tilknytning

Skilsmisse

Invalidering

Relationerne

Mobning

Skærm som trøst

Krænkelser

Social isolation



**Zoomer endnu
mere ud**



Samfundet & kulturen



**Er selvsikade et
spejl på vores
samtid?**



Tempo

Fremmedgørelse

Tilgængelighed

♥ 32

Acceleration

♥ 129

Effektivisering

♥ 32

Tidsoptimering

Overstimulering

Stress

Manglende OAS

✉ 23



Quick fix



Præstationspres

Konkurrence

♥ 32



♥ 129

Nulfejlskultur

Individualisering

♥ 32



Fragmentering

Identitetsusikkerhed



Selvkritik



Selvskabelse



✉ 23



Ensom

Social sammenligning

Objektgørelse

♥ 32

♥ 129

Ydrefokus

Kropsutilfredshed

♥ 32

Kroppen i centrum



Facade

Andres blikke



Lavt selvværd

✉ 23

Urealistiske idealer

Selvscenesættelse



Kropsrettet



Digitalisering

Indirekte
Systemiske
Direkte



♥ 32

Afhængighed af SoMe

♥ 32

Dysreguleret belønningssystem
(impulsivitet)



Søvnforstyrrelser

Negativt
kropsbillede



Ensomhed, skam
og tristhed

♥ 129



Digitale krænkelser

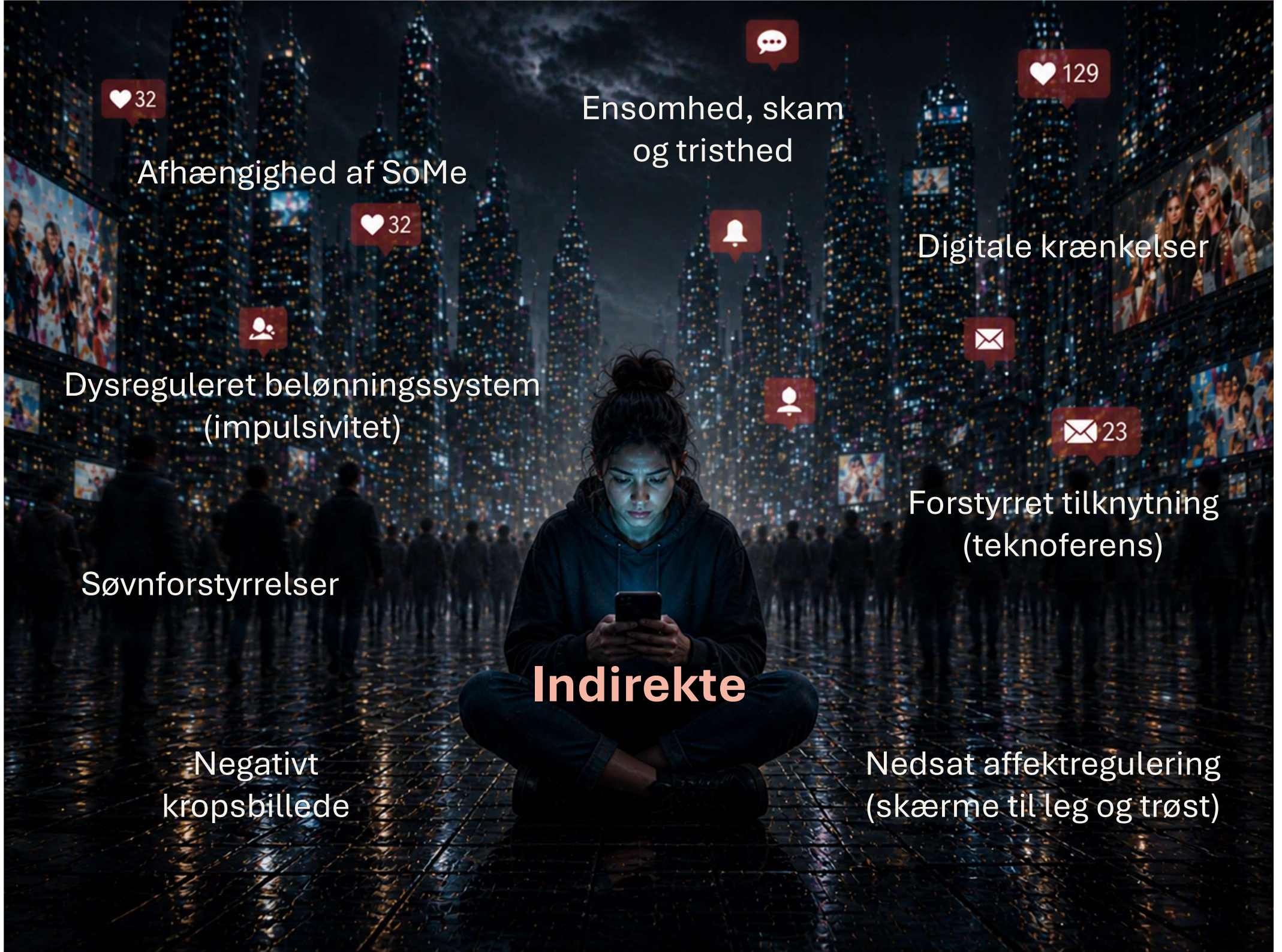


✉ 23

Forstyrret tilknytning
(teknoferens)

Nedsat affektregulering
(skærme til leg og trøst)

Indirekte



Svage standardindstillinger
for privatliv og sikkerhed

Likes, følgere og streaks
som social måling

Mangelfuld
indholdsmoderation

Fastholdende
design

Systemiske

Skønhedsfiltre og
billedredigering

Algoritmer forbinder
sårbare brugere

Algoritmisk kuratering af
selvskadeindhold

Stimulering af FOMO via
lokationsdeling



Min selvskade
eskalerer fordi
vi konkurrerer

Jeg bevæger
mig tættere
på selvmord

Selvskade og
diagnoser bliver
statusmarkører

Jeg bliver
inspireret til
at prøve nye
metoder

Direkte

Tavshedspligt
er et tungt
ansvar

Jeg bliver
trigget

Jeg fik idéen
fra sociale
medier

Min selvskade
bliver forstærket
af omsorg

Digitalisering

Indirekte
Systemiske
Direkte

Instrumentel

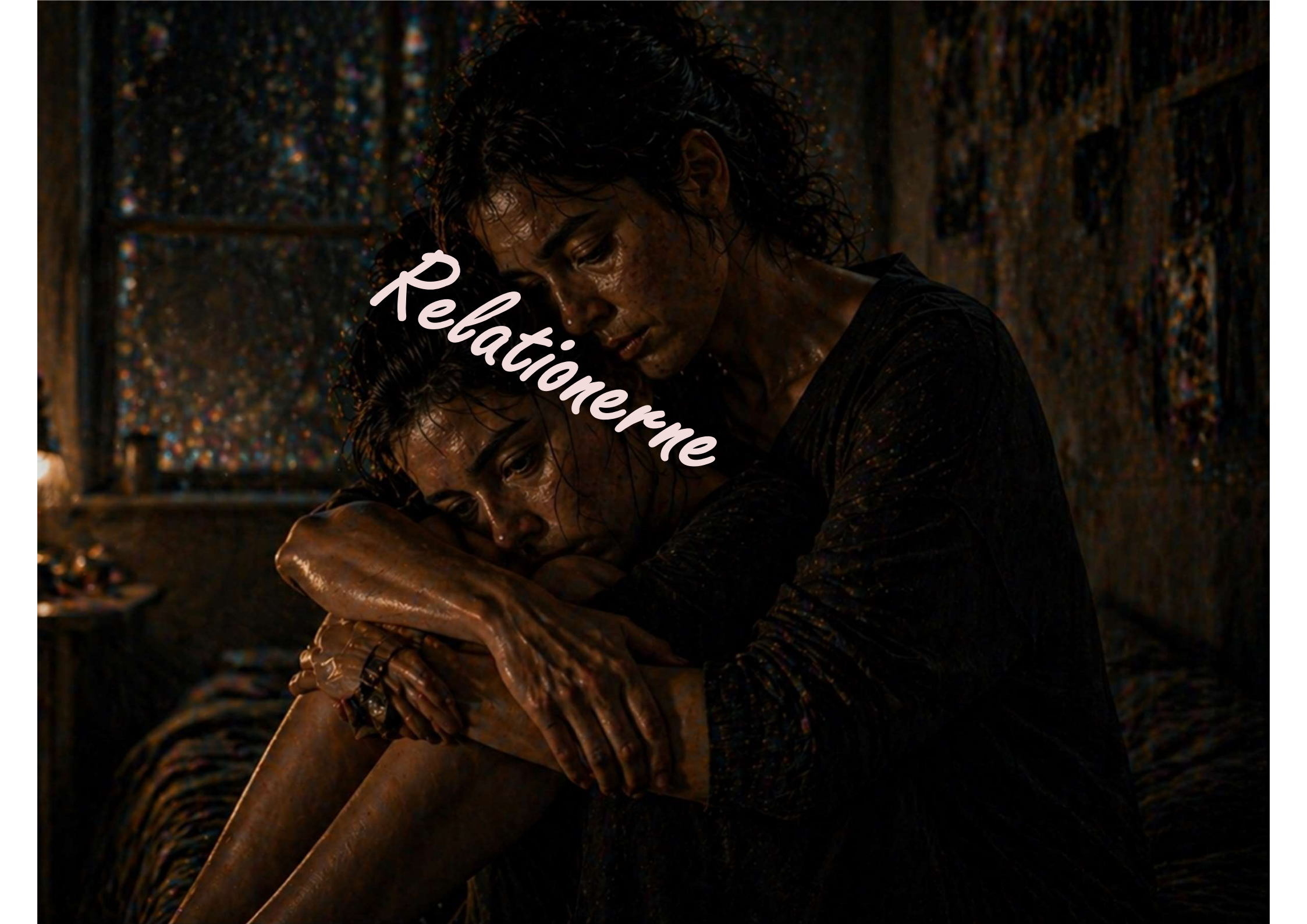


**Så hvad hvis
vi skifter
fokus?**





Samfundet & kulturen

A man and a woman are shown in a close embrace in a dimly lit room. The man, with dark, curly hair, is leaning over the woman, his face close to hers. The woman has dark hair and is looking down with a somber expression. Her arms are crossed over her chest, and she is wearing a watch on her left wrist. The background is dark, with a window showing out-of-focus, colorful bokeh lights, possibly from a city at night. The overall mood is intimate and melancholic.

Relationerne

Psychologien





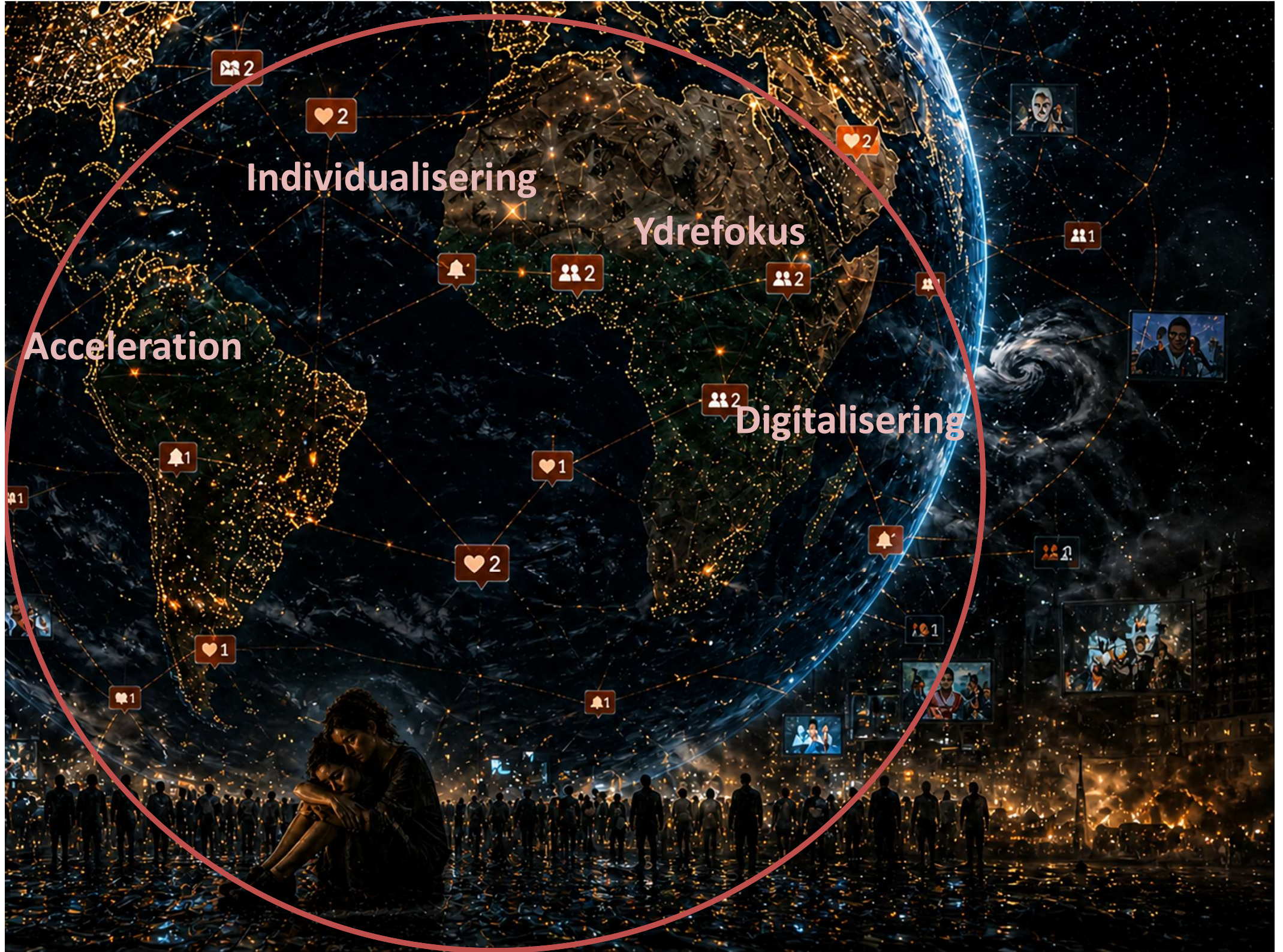
Adfærden

Individualisering

Ydrefokus

Acceleration

Digitalisering



Individualisering

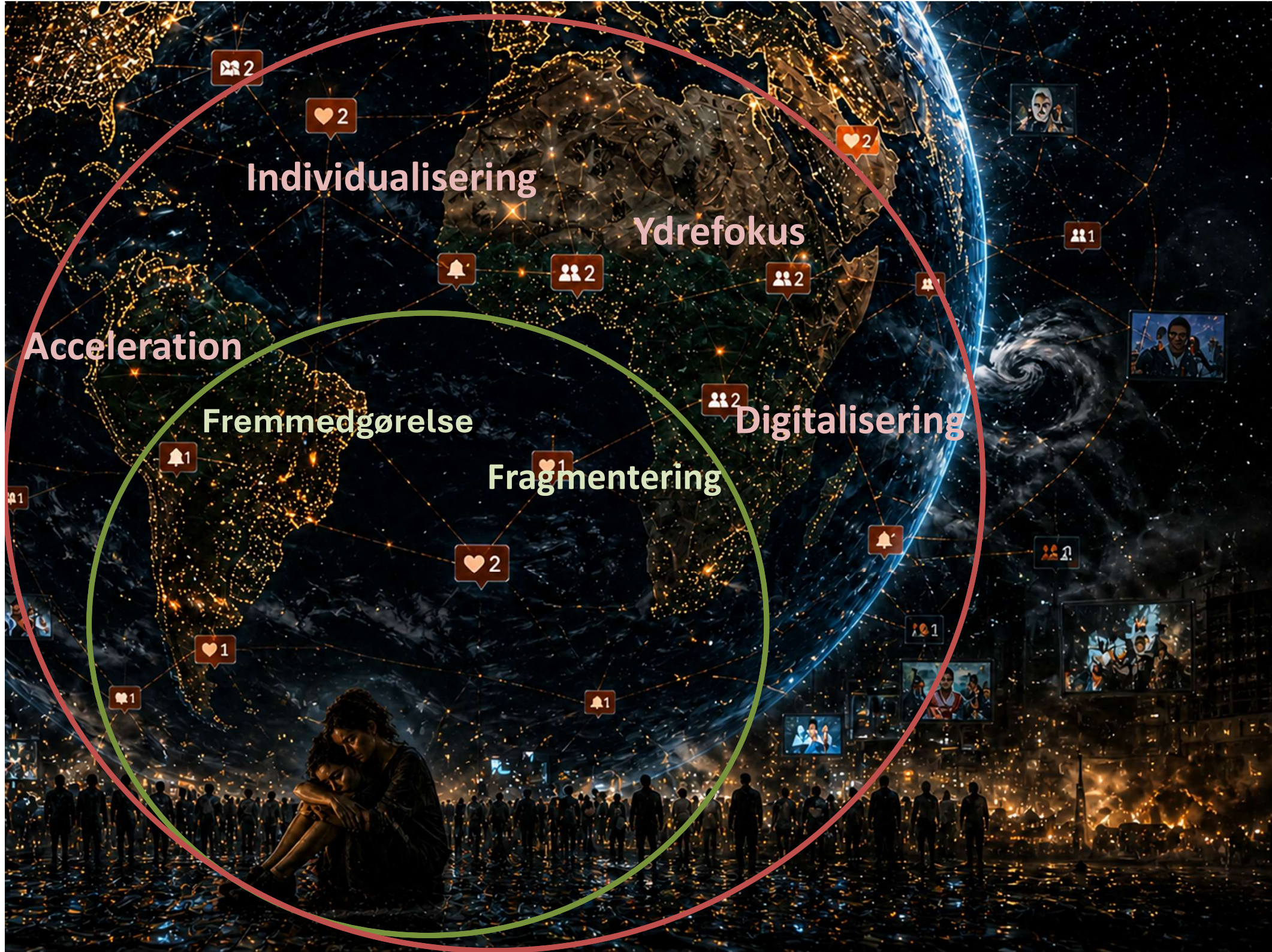
Ydrefokus

Acceleration

Fremmedgørelse

Digitalisering

Fragmentering



Individualisering

Ydrefokus

Acceleration

Fremmedgørelse

Digitalisering

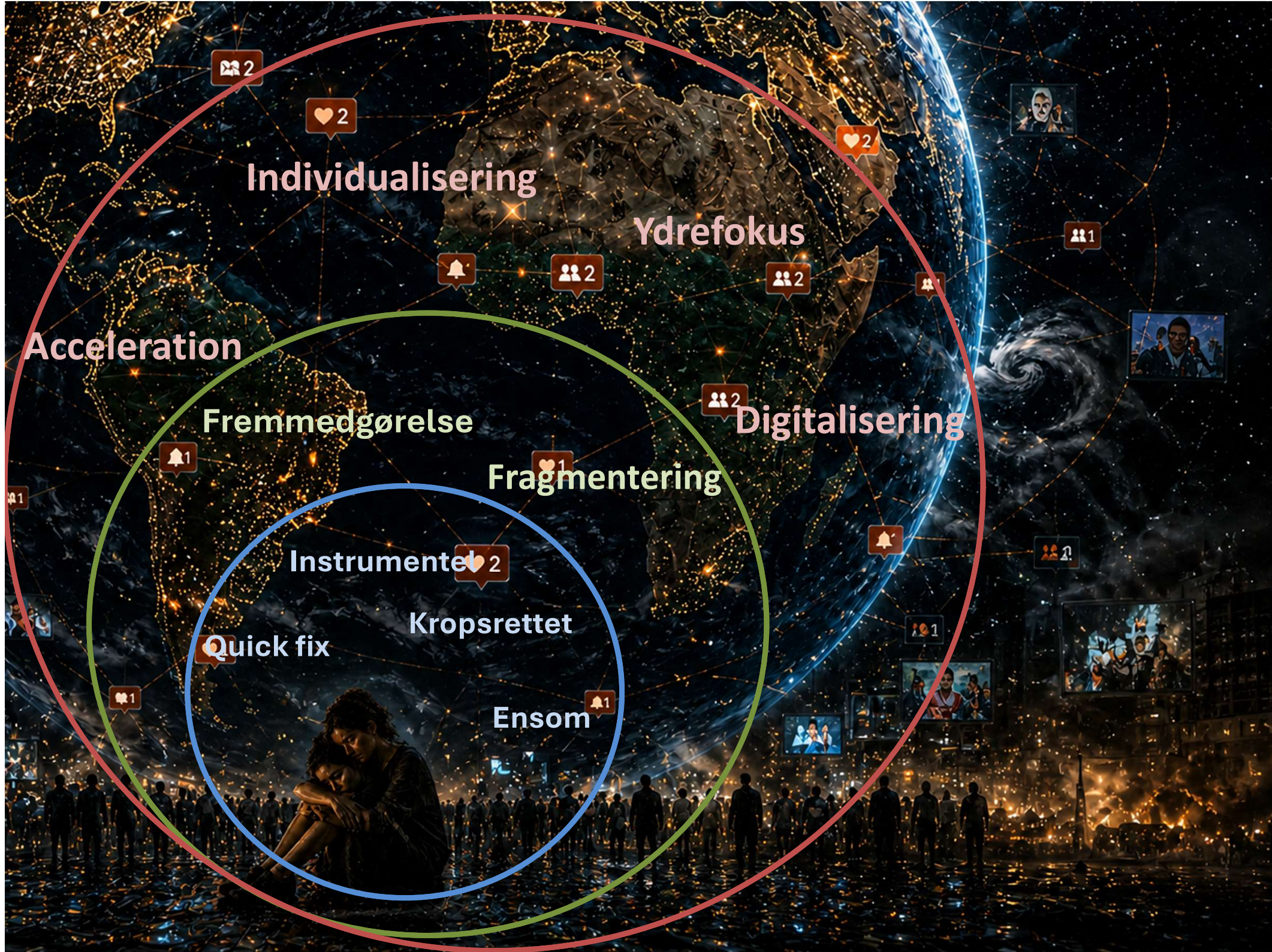
Fragmentering

Instrumentelt

Kropsrettet

Quick fix

Ensom



Individualisering

Ydrefokus

Acceleration

Fremmedgørelse

Digitalisering

Fragmentering

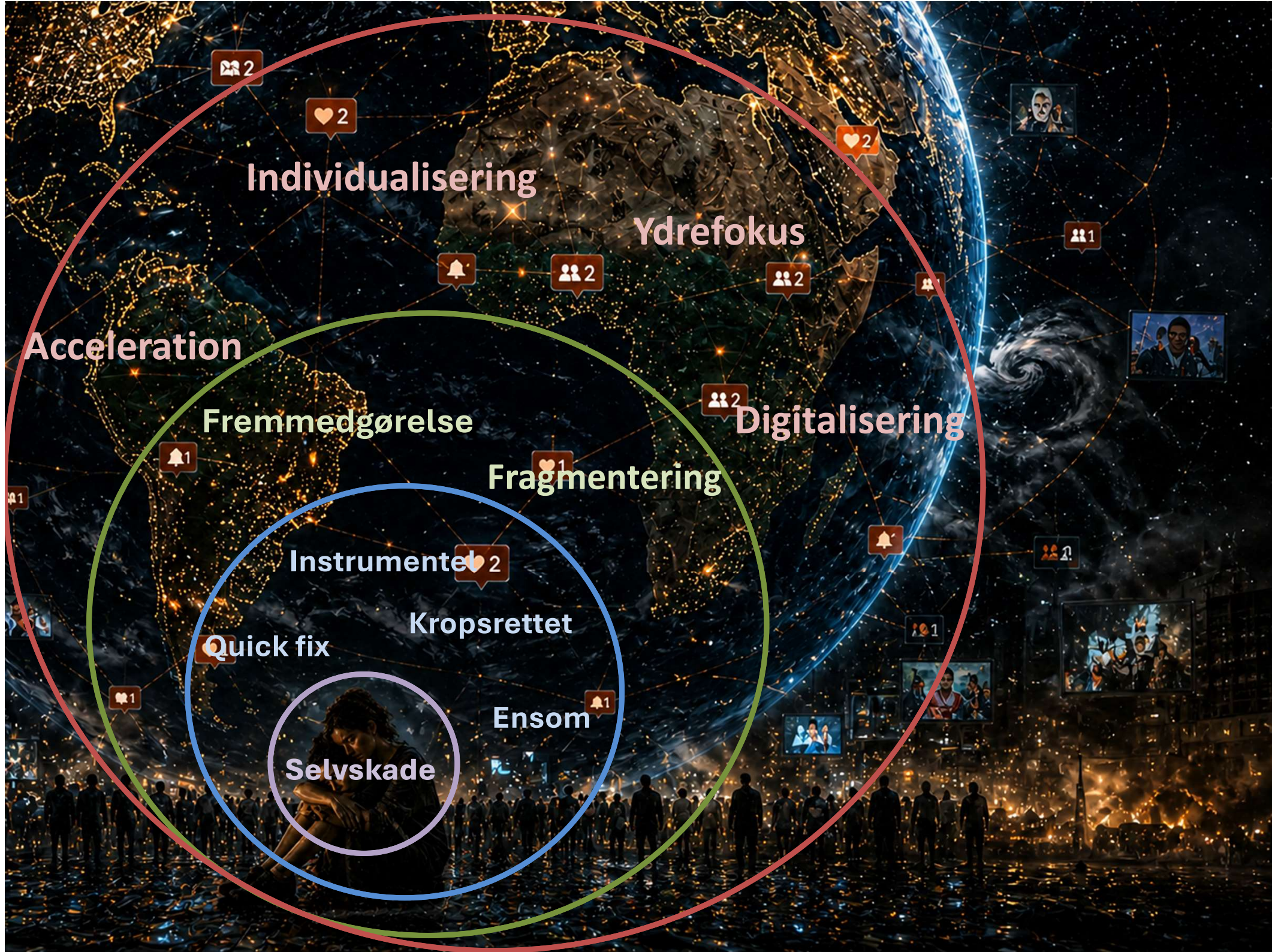
Instrumentelt

Kropsrettet

Quick fix

Ensom

Selvskade





Hvad kalder det på?

A photograph of a person standing with their back to the camera in a sunlit forest. The person is wearing a dark hoodie and jeans. They are surrounded by many other people who are sitting on the ground, some in small groups and some alone. The forest is filled with tall trees and lush green foliage, with sunlight filtering through the leaves, creating a warm and peaceful atmosphere. The text "Reparation af samfundet" is overlaid in large white letters.

Reparation af samfundet

Resonans

Vær til stede

Giv retten til fri leg tilbage til børnene

Sæt en kæp i accelerationshjulet

Lad hjælpen være forebyggende, tidlig og lettilgængelig

Reguler techgiganterne, og indfør mobilfri skoler

Vær en god rollemodel for dit barn

Dyrk analoge fællesskaber

Skab flere hænder i daginstitutionerne

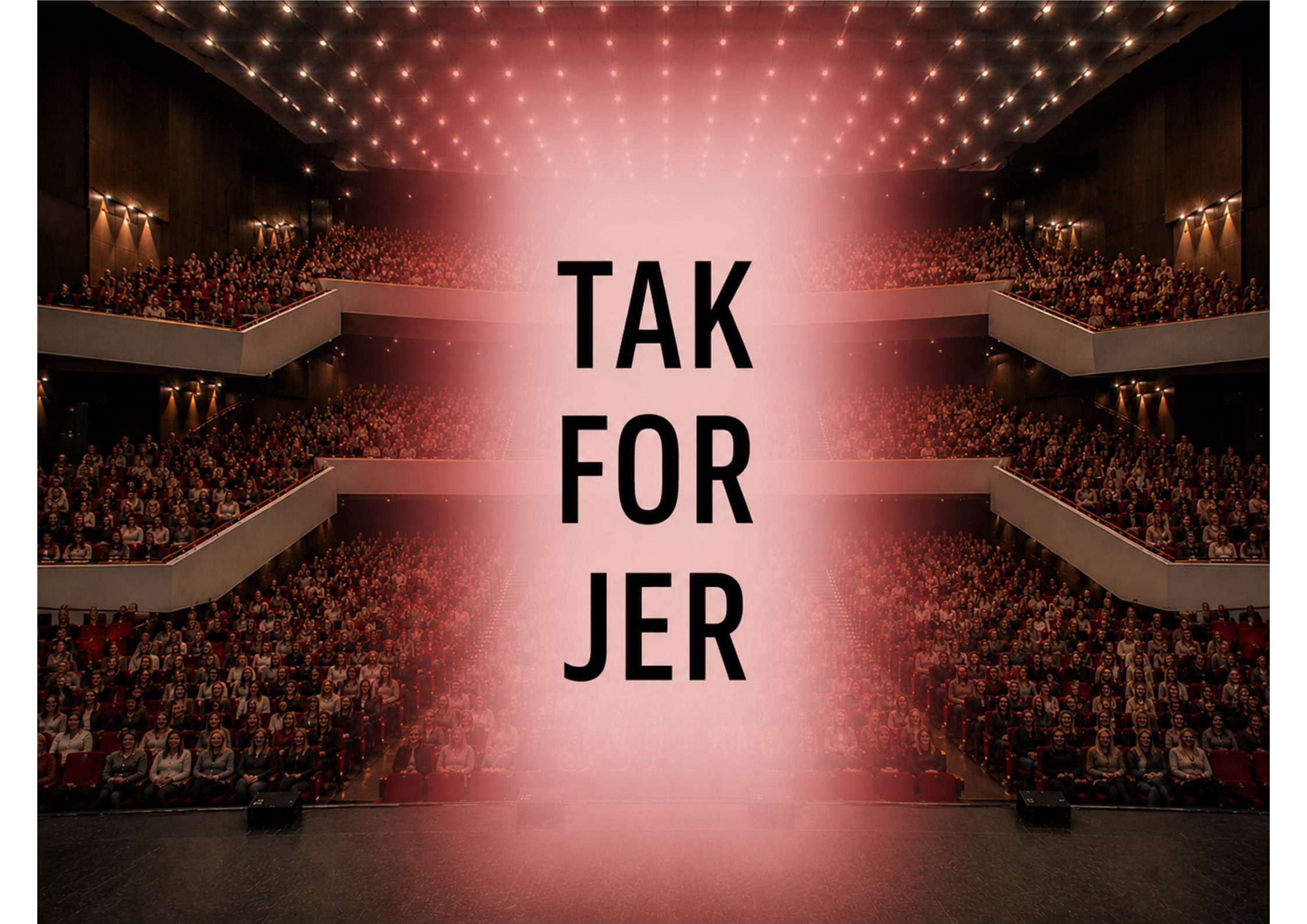
Fyld det gudformede hul med godhed

Nyd naturens helende kraft

A person with their back to the camera, wearing a dark hoodie and jeans, stands on a dirt path in a sunlit forest. Sunbeams stream through the trees. Several other people are sitting on the ground around them, some in small groups, others alone. The scene is peaceful and natural.

**Hvor skal vi
starte?**





**TAK
FOR
JER**