

Uitgescrolled

Are you also so done with endless scrolling? Me too!
Ben je ook zo klaar met het eindeloos scrollen? Ik ook!

Hosted by: MaakMens

Project Information (EN)

Social media isn't black and white

For young people, it can be a place for friendship, connection, entertainment and self discovery. At the same time, platforms are designed to keep our attention for as long as possible. Instead of telling young people to simply put their phones away, this interactive social design workshop explores how 14-25 year olds can build a healthier relationship with social media themselves together with their peers and the people around them.

A conversation starter

Through playful statements, physical activities and relatable scenarios, participants are invited to explore what they recognise, what they think and what advice they would give to a peer. I then help translate their insights into small, achievable actions they can try at home.

From design research to daily life

The workshop grew out of Digital Detoxery, my social design research into young adults' wishes and fears for the future of social media. After presenting the project at Dutch Design Week 2025 and winning the Social Design Talent Award, I started exploring how these ideas could be turned into practical tools.

Alongside the workshop, I am therefore developing a range of playful tools, including a practical tips booklet and a placemat designed to spark conversations about social media at home. Because a healthier relationship with social media doesn't happen in a single workshop. It takes time, small steps and the people around you.

Projectinformatie (NL)

Social media is niet zwart wit

Voor jongeren is social media een plek voor vriendschap, verbinding, entertainment en zelfontdekking. Tegelijkertijd zijn platforms ontworpen om onze aandacht zo lang mogelijk vast te houden. In plaats van jongeren te vertellen dat ze hun telefoon moeten wegleggen, onderzoekt deze interactieve social design workshop hoe zij van 14 tot 25 jaar zelf een gezondere relatie met social media kunnen opbouwen samen met hun peers en omgeving.

Een gespreksstarter

Via speelse stellingen, fysieke opdrachten en herkenbare situaties worden deelnemers uitgedaagd om te onderzoeken wat zij herkennen, vinden en zouden adviseren aan een leeftijdsgenoot. Vanuit dit gesprek vertaal ik hun inzichten naar kleine, haalbare acties die ze thuis kunnen uitproberen.

Van onderzoek naar het dagelijks leven

De workshop komt voort uit Digital Detoxery, mijn social design onderzoek naar de angsten en wensen van jongeren over social media in de toekomst. Na de presentatie tijdens Dutch Design Week 2025 en het winnen van de Social Design Talent Award ben ik gaan onderzoeken hoe deze ideeën praktisch toepasbaar kunnen worden.

Daarom ontwikkel ik naast de workshop speelse tools, zoals een boekje met praktische tips en een placemat die

gesprekken thuis op gang brengt. Een gezondere relatie met social media ontstaat immers niet in één workshop, maar stap voor stap en samen met anderen.

Image List

Filename	Caption	Credit
uitgescrolled-workshop_1788204929.jpg	Uitgescrolled workshop materiaal	Noortje van Velzen

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