

# The Digital Detoxery

A speculative store featuring imaginary products that help protect your mental health in the age of social media  
*Een speculatieve winkel met denkbeeldige producten die helpen je mentale gezondheid te beschermen in het sociale media tijdperk*

**Hosted by:** Noortje van Velzen

## Project Information (EN)

### What's the issue?

I am deeply concerned about the growing power of Big Tech companies that harvest social media data to sell to advertisers. Social media is intentionally designed to be addictive. The longer you scroll, the more profit they make. However, the mental cost of this profit driven system is becoming increasingly clear.

Young women, in particular, face social anxiety, negative self-comparison, depression, and distorted views of reality. Seeing those around me struggle, often in silence, I set out to investigate this impact and to create a space where people can share their stories about their relationship with social media.

### What's the design?

The Digital Detoxery is a pop-up installation that creates space for open dialogue about social media and mental health. It features five artefacts I created, each reflecting a different aspect of young women's struggles with social media.

Through interviews and workshops with young women, I explored the elements they struggle with most. I designed artefacts that would give these often invisible experiences with social media a tangible and immersive form.

- Overwhelmed by constant notifications? Try the Physical Notification Service.
- Struggling with online comparison? Hide likes with the Blocking Screen Protector.
- Worried about falling into toxic rabbit holes? Chat with the Therapeutic Chatbot.
- Finding it hard to focus? Visit the Attention Span Clinic.
- Unaware of how your data is tracked and sold to third parties? Gain clarity with the Big Tech Transparency Glasses.

These artefacts imagine a dystopian future where social media remains dangerously addictive. If politics fail to intervene, we are forced to design our own digital detox tools. Through absurdism and extreme, trend based scenarios, I aim to shock visitors into reflection.

### What's next?

With this project, I want to raise awareness about the impact of social media on our mental health. The exhibition should invite you to reflect on your own relationship with these platforms, and to consider what we, as a society, must do to keep them from shaping a dystopian future.

Join me at Dutch Design Week in the Klokgebouw to share your thoughts and be part of the conversation on how we should face this challenge together!

And ask yourself: How much of our mental wellbeing are we willing to sacrifice for Big Tech's profit? More importantly, where do YOU draw the line?

## Projectinformatie (NL)

### Wat is het probleem?

Ik maak mij grote zorgen over de groeiende macht van Big Tech-bedrijven die socialmediadata oogsten om die aan adverteerders te verkopen. Sociale media zijn bewust ontworpen om verslavend te werken. Hoe langer je scrollt, hoe meer winst zij maken. Maar de mentale kosten van dit winstgedreven systeem worden steeds duidelijker.

Voorals jonge vrouwen kampen met sociale angst, negatieve zelfvergelijking, depressie en een vertekend beeld van de werkelijkheid. Toen ik om mij heen steeds meer jonge vrouwen zag worstelen, vaak in stilte, besloot ik dit effect te onderzoeken en een ruimte te creëren waar mensen hun verhalen over hun relatie met sociale media kunnen delen.

### Wat is het ontwerp?

De Digital Detoxery is een pop-up installatie die ruimte creëert voor een open dialoog over social media en mentale gezondheid. De installatie bestaat uit vijf artefacten die ik heb ontworpen, elk gebaseerd de worstelingen van jonge vrouwen met social media.

Via interviews en workshops met jonge vrouwen onderzocht ik waar zij het meest mee worstelen. Om deze vaak onzichtbare ervaringen rondom social media tastbaar en ervaarbaar te maken, ontwierp ik de volgende artefacten:

- Blocking Screen Protector: vervaagt likes en volgers om sociale vergelijking te verminderen
- Attention Span Clinic: helpt je je verloren focus terug te krijgen
- Transparency Glasses: laten zien welke data van jou wordt opgeslagen
- Physical Notification Service: bezorgt al je meldingen één keer per dag
- Therapeutic Chatbot: een emotie gebaseerde feed die je wegleidt van schadelijke stroom aan negatieve content.

Deze artefacten schetsen een dystopische toekomst waarin social media gevaarlijk verslavend blijven. Als de politiek niet ingrijpt, zijn we gedwongen onze eigen digitale detox tools te maken. Met absurdistische, trend gebaseerde scenario's wil ik bezoekers shockeren en zo aanzetten tot reflectie.

### Wat nu?

Met dit project wil ik bewustzijn creëren over de impact van social media op onze mentale gezondheid. De installatie nodigt je uit om te reflecteren op je eigen relatie met deze platforms, en om na te denken over wat we als samenleving moeten doen om te voorkomen dat ze een dystopische toekomst vormgeven.

Kom naar de Dutch Design Week in het Klokgebouw om je gedachten te met me te delen en denk mee aan hoe we deze uitdaging samen moeten aangaan!

En stel jezelf de vraag: Hoeveel van ons mentaal welzijn zijn we bereid op te offeren voor de winst van Big Tech? En nog belangrijker: waar trek jij de grens?

## Image List

Filename	Caption	Credit
3q3a9758-resized_1760083359.jpg	The Digital Detoxery pop-up stand	Social Design Talent Award 2025
3q3a9719-resized_1760083391.jpg	Digital Detoxery as pop-up installation	Social Design Talent Award 2025

Filename	Caption	Credit
3q3a9761-resized_1760083406.jpg	The installation as Conversation Starter	Social Design Talent Award 2025
3q3a9718-resized_1760083429.jpg	Conversations with Visitors	Social Design Talent Award 2025
3q3a9758-resized_1760083451.jpg	The Digital Detoxery	Social Design Talent Award 2025

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