



# Anne Dicte Madsens tale "Jeg slår op" ved Talefest Syd

## Taler

Anne Dicte Madsen  
Elev på Oure Kostgymnasium

## Dato

18. marts 2025

## Sted

Odense Hovedbibliotek

## 1 JEG SLÅR OP

Ja, jeg slår op med den.

5

Den er **15 cm** lang, har en omkreds på 16 cm, selvfølgelig afhængig af størrelsen.

10

Den kan være forskellige farver.

Den kan føles tung i bukserne og let i hånden.

15 **Hvad hvis jeg** siger, at vi danskere i dagligt gennemsnit bruger ca. 5 timer på den.

**Det er** selvfølgelig vores telefon jeg snakker om.

20 **Min**, har jeg simpelthen valgt at slå op med.

**Det har været** et længerevarende forhold med sjove stunder på toilettet, let tilgængelighed til min familie i form af kommunikation. **Du har sparet mig** for en masse akavede situationer og mest af alt har du udfyldt mit indre

25 kedsomheds-rum.

**Men på baggrund** af alt det her gik det op for mig, at du fuldstændig og aldeles

30 har taget kontrollen over mig. **Det er ikke** længere mig, der styrer hvornår jeg bruger dig. **Jeg tjekker dig** uden at tænke over det.

**Og værst af alt** så styre du efterhånden de allermest dyrebare ting i mit liv.

35 **Mine relationer**, minder og den tid jeg har til rådighed.

Relationer, minder og tid.

**Du tager vores** tid midt i sociale sammenkomster.

40

**Når onkel** midt i julefrokosten skal tage et vigtigt arbejderopkald.

**Når bedsteforældrene** scroller nyheder på deres telefon, i stedet for at få mig til at løbe hoppende ud på de iskolde fliser og hente avisen i den rustne

45 postkasse.

**Mor og far** der bliver fanget i Facebooks sorte hul, mens vi skulle have haft filmaften.

50

**Det er disse små ting**, som vi ikke er klar over endnu, men det bliver vi på et tidspunkt. **Når vi endelig** kigger op, ser vi omverdenen der kigger ned. (...) **Og for ikke** at skille os for meget ud, går vi instinktivt i gang med at kigge ned, igen, igen, igen og igen.

55

**Men når vi engang** er bevidste, er det måske der det er for sent? **Kan vi til den** tid kigge os selv i øjnene?

60

**Kunne vi have** fået et mindeværdigt grin, en finurlig eller dyb samtale ud af en sen sommeraften, hvis vi dog bare havde lagt telefon ned og ladet den virtuelle verden være et fænomen vi ikke kendte til, **lige der**. Bare lige der. **Lade** øjeblikket tage sig selv, og bare være.

65

**Phubbing**. Phubbing kalder vi det, når skærmen forstyrrer relationer imellem

70 os. **Forældre afskærer** deres børn, når de vælger at kigge ned i deres små  
skærme i stedet for i deres børns store øjne.

**Vi ekskluderer** andre socialt, når vi trækker telefonen frem under en samtale.  
75 **Sådan skal det** jo ikke forstås tænker vi selv, men det er sådan, det opfattes af  
andre.

**Når vi går på gaden**, sidder i et tog eller et venteværelse, deler vi en lille stund  
af vores liv med fremmede mennesker, der krydser vores vej. **Men vi** trækker  
80 intuitivt vores telefon op af lommen, og udsender dermed et signal om, **at vi**  
hellere vil være et andet sted end lige der med de mennesker.

**Stribevis af** undersøgelser viser, at en udadvendt adfærd som at se  
anerkendende på andre, hilse eller indlede en samtale kun spreder en følelse af  
85 anerkendelse og glæde.

**Men har vi** glemt hvordan man gør? **Gør vi det? Gør jeg det? Gør du det?**

90

(...)

95

**Teknologien** har kun et simpelt formål. **At nuppe**, hive, trække, hapse og røve  
100 tid ud af os. **Og vi** lader dem bare gøre det. Kom med det. Men alligevel har  
hver 2. dansker over 12 år givet udtryk for, at de ønsker at bruge mindre tid på  
skærmen.

105 **Er det så ikke** nu at vi skal gribe håndbremsen og genfinde kontrollen?

110

(...)

115

**Jeg siger langt fra** at det perfekte liv findes hvis vi stopper alt kontakt med vores telefoner. **Den er vores** fremtid og gør vores liv 1000 gange nemmere at leve. 1000 gange og atter 1000 gange.

120

**Og mere produktivt**, vi skruer ekstra højt op for effektiviteten og vi formår, synes vi selv at spare tid. **Men er** tidsbesparingen ikke på bekostning af noget andet?

125

(...)

130

**Pauser** har vi to også prøvet før. **Men ligesom** når man ønsker at kvitte smøgerne, har man heller ikke en pakke liggende i skuffen, hvor den ligger og kalder på en. **Det samme** gælder vores telefoner. Men kan vi bare fra den ene dag til den anden lægge den fra os?

135

**Nej!**

140

**Vi er bevidste** om vores digitale vaner og hvordan de spænder ben for hvordan vi egentlig gerne vil leve vores liv - men vaner er vanskelige at ændre. **Det er svært** at tage sig sammen, når teknologien siver ind alle steder. **Vi føler os nøgne** og tomme uden den – og følelsen af FOMO vil være ubærlig for en stor del af os. **Men vi kan prøve. Og vi kan prøve at starte i det små.**

145

**Slå de anmassende** notifikationer fra på din telefon, så det bliver et aktivt valg at gå ind på hver app.

150

**Læg mærke til. Brug dine sanser. Forskningen viser**, at jo flere sanser du bringer i spil, desto større er sandsynligheden for, at du vil huske en begivenhed eller oplevelse.

155

**Så læg mærke** til de spirende blade på busken bag dig ved busstoppestedet. **Hvordan den** ældre herre ved siden ad dig spankulerer rundt. **Hvordan lyset**, lyden og menneskemyldret skaber harmoni, når du er til en vidunderlig sommerkoncert.

160

**I stedet for** at like en venindes opslag om en fødselsdag eller begivenhed, så ring til hende eller besøg hende. **Det samme** med bedsteforældre. **Find ud af det**, der egentlig er langt mere værdifuldt.

165

**Det er det jeg har** fundet ud af, ved at slå op med min telefon. **Det der** er værdifuldt. **Og ved at lægge** den væk så ofte jeg kan og når jeg er bevidst om det, har den gjort mig opmærksom på hvor stor en rolle mine tankevandringer, mine dagdrømme og min kedsomhed har. **Du har gjort mig opmærksom** på hvordan jeg kan håndtere de svære følelser i livet, uden at søge tilflugt under dig.

170

**Og alene det**, giver mig en større lyst til at skrotte den endnu mere. **Det håber** jeg at I vil tage med jer herfra. **At digital kommunikation** kan være et fint supplement, men det bliver aldrig lige så værdifuldt som fysiske samtaler og fællesskaber.

175

180

**DU bliver** aldrig mere værdifuld end mine relationer mine minder og min tid. **DU bliver** aldrig mere værdifuld end vores relationer, vores minder og vores liv.

Tak.

**Kilde**

190 Manuskript tilsendt af taler og udgivet af Danske Taler med tilladelse fra taler.

**Kildetype**

Digitalt manuskript

**Tags**

195 Agitationstale, Talefest

**Relateret**

Frida Sloth Henriksens tale "En 10. klasse gør en forskel" ved Talefest Syd  
18. marts 2025

Rasmus O. Nylands tale "Er Al virkelig så godt?" ved Talefest Syd  
18. marts 2025

200 Eva Krabbenhøjts tale om tillid til sig selv ved Talefest Syd  
18. marts 2025

Signe Steenholdts tale om uddannelsesparathed ved Talefest Syd  
18. marts 2025

**URI**

205 <https://www.dansketaler.dk/tale/anne-dicte-madsens-tale-jeg-slar-op-ved-talefest-syd>

210

215

220