

Når mobilen tager magten

Morten Munthe Fenger

NÅR MOBILEN TAGER MAGTEN

Nærvær i den digitale tidsalder

HISTORIA

NÅR MOBILEN TAGER MAGTEN

© Morten Munthe Fenger og HISTORIA

Forlagsredaktion: Jack Frederiksen og Birgitte Stær

Omslag: Jesse Jacob, iBureauet

Omslagsillustration: Mia Mottelson, iBureauet

Layout: Birgitte Stær, studio-b.dk

S/H infografik: Birgitte Stær, studio-b.dk

QR code is trademarked by Denso Wave, inc.

1. udgave, 1. oplag

ISBN 978-87-93321-65-6

Tryk: Scandinavian Book A/S

Printed in Denmark 2016

www.historia.dk

Indhold

Førord	9
Først den gode side	10
Så den tvivlende side	11
Og endelig den mørke side	12
Vores evolution bestemmer vores adfærd	14
To grundlæggende mekanismer	14
Den sociale hjerne	16
Markedskræfternes evolutionshistorie i pixi	18
Det basale er dækket, hvad så?	20
Borte fra savannen – kan vi lære af sukkeret?	21
Fed og afhængig	21
Sukker øger salget	23
Hjernedød og afhængig	26
Internetafhængighed	29
Symptomer hos almindelige internetbrugere	32
Smartphone-nakken	32
De apatiske og agiterede børnemønstre	34
Blå skærm	36
Det hænger nok sammen det hele	39
Flugten væk fra virkeligheden og ind i spillet	41
På besøg i virkeligheden – det bedste år i mit liv	42
Tilbage til spillet – og hvad så i fremtiden?	42
Hvad er det, som spillet giver – og er det godt?	43

Spar resurser med det digitale hold-kæft-bolsje	45
Alene med iPad'en.....	47
De fraværende forældre	49
Harlows abestudier.....	49
Tilknytningsforstyrrede børn.....	51
Ro, renlighed, regelmæssighed og relation.....	53
Inaktivitet dræber – hvad gør IT?	56
Foran skærmen – hvordan pokker er det muligt?	56
Englænderne bevæger sig ikke – løsning: Cola.....	59
Børn og unge kan bruge IT til læring, ik?	61
OECD's rapport 'Students, Computers and Learning'	62
Computeren underminerer motivation og empati.....	63
Smartphones gør dig dum – især hvis du er fattig.....	64
Hvad er det ved smartphones, som gør dig dum?	65
Hvem har så fordel af det milliarddyre IT-udstyr?	66
De sociale medier og FOMO	71
Facebook og den sociale motor.....	73
Døden på Instagram.....	74
Facebook vil gøre alt for dig	77
Algoritmen, der udvælger nyheder.....	77
Nedskydning af en sort amerikaner blev skjult af Ice bucket challenge.....	80
De voksne og phubbing	82
Phubbing afbryder og stjæler empati og forbundethed.....	83
Spejlneuronerne sættes ud af spil.....	84

Eksperiment: Farvel, mobil – vi ses om 24 timer	86
Anders: Det var befriende.....	86
Afhængig af narkotika, alkohol, fastfood, sukker, likes, nyheder, smartphones – hvorfor?	89
Alexanders hypotese – de søger bedøvelse.....	89
Stress og afsavn i rotteburene.....	90
Stress og afsavn i den moderne verden	91
Kan din erkendelse rumme en ny forståelse?.....	92
Du betaler med din bevidsthed for at få gratis adgang til internettet og sociale medier	94
Fremad mod hvad?.....	95
Hamsterhjulet	97
Tilknytning og nærvær er helbredelsen	100
Litteraturliste	102
Links og QR-koder* til videoklip i bogen	114
Citater i originalsprog	115
Appendiks – den praktiske del	117

* QR-koderne her i bogen er links i form af en digitalt aflæselig kode, som du kan scanne med din smartphone og derved gå direkte til linket på internettet. Download fx i-nigma app'en, QR Code Reader eller Bar Code Scanner til din smartphone.

Illustrationer

Figur 1. Amygdala er ansvarlig for, at kamp-flugtresponsen aktiveres, når vi møder noget, som truer vores liv.....	15
Figur 2. Antallet af svært overvægtige i USA	22
Figur 3. Novo Nordisk er en succesmaskine, der tjener penge på folks sygdom.....	24
Figur 4. Vittighedstegning, 'survival of the fittest'	28
Figur 5. Smartphone-nakke	32
Figur 6. Vinkler og den vægtmæssige belastning på smartphone-nakken.....	33
Figur 7. Det retikulære aktiveringssystem styrer søvn, vågenhed og grad af arousal	35
Figur 8a. Lys påvirker koglekirtlen og produktionen af melatonin	36
Figur 8b. Koglekirtlens produktion af melatonin ved naturlige lysforhold.....	37
Figur 9. Sammenhæng mellem skærmforbrug og søvn.....	38
Figur 10. Børn passes af deres iPad	46
Figur 11. Harry Harlows forsøg med abeunger.....	50
Figur 12. Mor i samspil med sin smartphone og ikke sit spædbarn	54
Figur 13. Bevægelse ved 16 aktiviteter i skolebørns hverdag.....	58
Figur 14. Gennemsnitligt tidsforbrug på internettet i skolen i 10 OECD-lande	62
Figur 15. Hjernens hukommelseslagre – hippocampus og striatum.....	67
Figur 16. Definition på Fear Of Missing Out fra wikipedia.....	71
Figur 17. Essena O'Neills blog og spejlbillede	75
Figur 18. Spejlneuroner – mine neuroner spejler dine neuroner og gør, at vi forstår og føler hinanden og lærer af hinanden	85
Figur 19. Hawthorne-effekten – den blotte opmærksomhed får os til at live op.....	88
Figur 20. Bruce Alexanders rotteeksperiment	90
Figur 21. Vi er alle afhængige af noget, der kan tage smerten.....	93
Figur 22. 1,2 milliard til udvidelse af et nyt stykke motorvej	96
Figur 23. Tilfredshed – den største trussel mod den vestlige civilisation	99

Tabeller

Tabel 1. Antal af internetafhængige børn og voksne	30
Tabel 2. Sammenhæng mellem internetafhængighed og andre psykiatriske tilstande.....	39
Tabel 3. Unges forbrug af elektroniske medier i USA og i Danmark.....	57

QR-koder til YouTube-videoklip i teksten

QR-kode 1. Robert Lustig forklarer hvordan sukker gør dig afhængig (7 min).....	23
QR-kode 2. Harry Harlow forklarer sine abestudier (4 min).....	51
QR-kode 3. Ordet phubbing blev skabt på Macquarie Universitet i Australien (2 min).....	83
QR-kode 4. Bruce Alexanders rotteforsøg omkring afhængighed (3 min).....	91
QR-kode 5. Manglen på tilknytning gør, at du søger lindring (5 min).....	91

Forord

En novemberdag i 1990 kom en ny verden til verden – den første webpage så dagens lys (1). Adgangen til internettet var blevet udtænkt og sat i værk af den unge forsker Tim Berners-Lee, som arbejdede for forskningsinstitutionen CERN i Schweiz (2). Tim Berners-Lee havde tidligere på året i 1990 sendt sin ledelse et forslag til et hypertextsystem, som kunne forbinde og hente informationer på og imellem computere, og det kunne ifølge Berners-Lee være nyttigt, når CERN nu havde flere tusinde medarbejdere, som ofte forlod virksomheden efter blot to års ansættelse, hvorved værdifuld viden gik tabt. Hypertextsystemet, som kunne hente informationer fra computere, kaldte Berners-Lee for World Wide Web.

World Wide Web er et genialt værktøj set ud fra en forskers behov og ønsker: Det er en nydelse at have øjeblikkelig adgang til hele verdens lagre af data og viden. Men faglig brug af internettet udgør kun en ganske lille del af dets anvendelse i 2016. Internettet bruges i dag af 3.2 milliarder mennesker (3) og er et virvar af søgemaskiner, reklamer, nyheder, porno, spil, hjemmesider for kendte og ukendte mennesker, firmaer og uploads fra sociale medier, hvoraf Facebook alene bruges af 1,7 milliarder mennesker, sms-tjenesten WhatsApp af 1 milliard, blogtjenesten Tumblr af 555 millioner og fototjenesten Instagram af 500 millioner personer (4). Den elektroniske verden har, som ordet World Wide Web viser, lagt sig som et usynligt spindelvæv over hele den analoge verden.

I 1990 var ingen menige danskere på internettet (5). I dag er stort set alle danskere mellem 10 og 65 år online via deres smart-

phone (6), og børnene bliver stadig yngre, når de får deres digitale debut. Al offentlig kommunikation er pr. lov den 1. januar 2015 digital. Pointen er, at stort set alle danskere opfatter internettet som en naturlig del af livet, og at den primære adgangsvej til vores tilværelse og interaktion ganske enkelt er blevet digitaliseret. Internettet er på en og samme tid en fantastisk måde at opbevare og forbinde data på, og samtidig tilfredsstillende det tilsyneladende også et dybt og grundlæggende behov hos mennesket.

Men hvad er det, internettet tilfredsstillende? Og hvad betyder et samvær via internettet frem for et samvær i kød og blod for vores psykologiske, sociale og fysiske udvikling, formåen og livskvalitet?

Først den gode side

Inden jeg påbegynder svaret på det spørgsmål, vil jeg berette om, hvorfor jeg selv fandt på at arbejde med internettet som psykologisk fænomen.

Det begyndte i året 2007, da jeg læste en spændende artikel fra Australien, som beskrev, hvordan man her tilbød behandling af depression over internettet med programmet Moodgym. Det var en nyttig idé i det geografisk meget store land – at spare folk med angst eller depression en masse besvær med at rejse frem og tilbage 12 gange for at høre en psykolog give psykoedukation og få stillet en række hjemmeopgaver.

Jeg udarbejdede derfor et forskningsprojekt om at undersøge internettet som platform for behandling af psykiske lidelser (7). Der kom en forskningsbevilling til at lave videnskabelige undersøgelser af effekten af internetterapi. Det var et særdeles meningsfuldt forskningsprojekt, netop fordi et stort antal mennesker kæmper med psykiske problemer.

Så den tvivlende side

Det er i sig selv et problem, at der kommer flere mennesker med psykiske problemer, og jeg opfattede det som et paradoks, når vi i Vesten har al den materielle velfærd og behovstilfredsstillelse, vi kan ønske os (8). Noget var galt. Mit arbejde med at undersøge og teste computerterapiprogrammer var dybest set en hjælp til, at samfundet ufortrødent kan forsætte en kurs med på den ene side at producere flere borgere, som bliver syge eller ikke magter at klare sig selv, og på den anden side at der bruges stadig flere penge til forskning, hjælp, støtte og behandling for de selvsamme syge og magtesløse borgere (9).

Ikke desto mindre er det forbavsende få forskere og beslutningstagere, som har undret sig over, hvordan det kan være, at den velstøttede og systematiske psykiatriske forskning de sidste 30 år slet ikke har bragt os tættere på hverken årsagen til eller løsningen på de mest udbredte psykiske problemer som stress, angst, depression, ADHD, misbrug, spiseforstyrrelser mv. (10). Samtidig sker der en stadig stigning af børn og unge, som mistrives og har psykiske problemer (11,12), hvilket blandt andet kan ses i antallet af unge, der laver selvskade (13,14) – seneste tal fra Børnerådet viste, at 22 % af eleverne i niende klasse har påført sig selv skade i 2015 (15). Parallelt hermed ses en stigning i den psykofarmakologiske behandling af børn og unge. I Danmark er antallet af børn og unge (0-19 årige), som får anti-depressiv medicin, tredoblet fra 2.958 til 9.019 børn og unge i perioden 2000 til 2014, og inden for diagnosen ”Alle Drengene Har Det” er antallet, som modtager ADHD-medicin, langt over tidoblet i samme periode (2000-2014) fra 1.349 til 17.727 børn og unge (12,16). Hvorfor?

Som i de fleste detektivsager løses gåden ud fra princippet ’follow the money’, og det handler helt banalt om, at børn, unge og voksne med psykiske problemer giver smør på brødet for rigtig

mange mennesker i sundhedssektoren, medicinalindustrien, forskningsverdenen, konsulentvirksomhederne og akademikerstanden, og hvem ønsker ikke at sikre sit levebrød og sørge for nye kunder i butikken i dag og i morgen? (17) Som den amerikanske journalist og forfatter, Upton Sinclair, gjorde opmærksom på allerede i 1935: ”*Det er svært at få en mand til at forstå noget, når hans indtjening afhænger af, at han netop ikke forstår det.*” (17).

Forklaringerne faldt først på plads for mig, da jeg i min research i internetafhængighed fik skrevet sammen med en professor emeritus i stofafhængighed fra Canada, som havde arbejdet for FN’s verdensomspændende sundhedsorganisation, World Health Organisation (WHO) (18). Da gik det op for mig, at det ikke var en tilfældighed, at hans fantastiske viden og forskning ikke faldt i god jord i en verden, som har underlagt sig markedets behov for at skabe forbrug og vækst i stedet for at følge vores evolutionære behov for tilknytning og nærvær. Mere om den historie inde i bogen.

Og endelig den mørke side

I takt med at jeg beskæftigede mig med internettet som behandlingsmulighed, fik jeg også øje på, at nettet kunne være forstyrrende. I det almindelige gadebillede blev det mere reglen end undtagelsen, at folk gik med bøjet nakke og var fordybet i deres telefoner frem for at være sig selv, slappe af og nyde hinanden og omgivelserne. Og på nettet kunne jeg læse, at nogle følte sig afhængige af at være online, andre skrev, at de led af søvnløshed og mistede evnen til at koncentrere sig, fordi de tilbragte for megen tid på internettet, og mange forældre klagede over, at deres børn ikke var til at hive væk fra skærmen, mens en del børn på de sociale medier følte, at de gik glip af mange ting, som de andre børn

skrev om. Samtidig kunne jeg opleve, at min egen dreng og hans skolekammerater i 2. klasse oftere foretrak at game og være på internettet frem for at gå ud at lege. Flere gange ugentligt er det kommet til skænderi og udsagn om, at mor og far var de værste forældre i verden, og at vi skulle gå langt pokker i vold og meldes til børneværnet, når vi tog hans iPod fra ham, eller når han nægtede at slukke for den efter endt spilletid. Vi var fortvivlede over den stærke vrede, det udløste i vores søde og rare dreng.

Jeg blev mere og mere klar over, at der var noget galt, og blev også mere kritisk, når jeg flere gange forgæves spurgte på fritidshjemmet, om det ikke var en bedre idé og en pædagogisk mærkesag, at børnene kom ud at lege fysisk frem for at have frit lejde til at spille nonstop på tablets to gange om ugen. Søgninger på internettet viste nogle foruroligende rapporter om, hvor skidt det var for især resurcesvage familiers børns psykosociale læring, skolepræstationer og fysiske sundhed at sidde stille og alene med hver sin tablet eller smartphone hjemme og i skolen. Hvorfor var forældre, daginstitutioner, fritidshjem og skoler ikke mere kritiske, og hvorfor har beslutningstagerne igennem flere år fortalt os, at IT fremmer vores børns læring? Det hang ikke sammen med det, jeg læste i forskningsrapporter og artikler. Derfor besluttede jeg mig for at skrive denne bog.

Vores evolution bestemmer vores adfærd

For at svare på spørgsmålet fra forordet 'Hvad er det, internettet tilfredsstiller?' må vi først finde ud af, hvad vi helt grundlæggende styres af. Derfor må vi konsultere vores evolutionshistorie.

De fleste er blevet undervist i eller har hørt om Charles Darwin (1809-1882) og hans teori om arternes oprindelse og 'survival of the fittest'. De arter og organismer, der har de bedste gener i forhold til overlevelse, selekteres (udvælges) og fører deres gener videre i evolutionen, mens arter og organismer med utilstrækkelige gener fravælges, udtæres eller bliver dræbt og får dermed ikke mulighed for at forplante sig.

To grundlæggende mekanismer

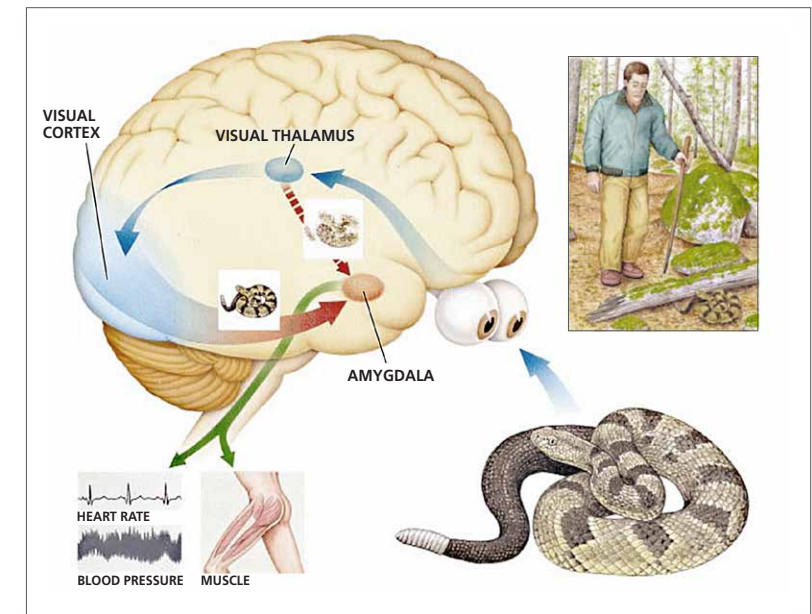
Gennem evolutionen har mennesket nedarvet to helt grundlæggende mekanismer for artens og organismens overlevelse. Den ene mekanisme er adfærdsbelønning: Man bliver kemisk belønnet i hjernen for en adfærd, som sikrer overlevelse.

Denne belønning optræder i form af stoffet dopamin og gives for tre grundlæggende typer adfærd: Sex, føde og evnen til at holde sig orienteret. Sex sikrer artens overlevelse, føde sikrer organismens overlevelse indadtil, mens orientering sikrer organismens overlevelse udadtil (19–22). Dopaminen giver hjernen en følelse af vellyst og udløses på få millisekunder, så der kan ske en effektiv mærkning af den bestemte handling, som organismen skal vælge at gentage.

Således kan et menneske hver dag finde stor vellyst i at spise mad, kigge på det andet køn og indtage dagens portion af nyheder,

hvad enten det er via naboen, avisen, radioen, telefonen, fjernsynet eller computeren.

Den anden mekanisme er straf. Man bliver fysiologisk straffet for adfærd, som er livstruende. Her er det helt basalt at blive bange for det, som truer ens liv. Den del af hjernen, der udløser og styrer angst, hedder amygdala og har meget let ved at slå alarm, når noget kan forbindes med noget farligt (23).



Figur 1. Amygdala er ansvarlig for, at kamp-flugt-responsen aktiveres, når vi møder noget farligt (23)

Reaktionen kaldes kamp-flugt-responsen, og herved mobiliseres en masse energi, så du kan overleve: Enten bliver du og kæmper for livet, eller også løber du, alt hvad remmer og tøj kan holde. De

eksemplarer af mennesket, som var bedst til at være bange, var også dem, der samlet set overlevede i junglen og på savannen, og som fik mulighed for at forplante sig og videregive deres gener. De, som ikke var bange, faldt ned i afgrunde, blev bidt af slanger eller blev spist af løver.

Den sociale hjerne

Men der er også en tredje og tværgående mekanisme, som tjener til menneskets overlevelse. I løbet af evolutionshistorien viste det sig, at en gruppe mennesker, som holdt sammen, bedre kunne sikre overlevelse end mennesker, som holdt sig adskilt. Og således betød det, at de mennesker, der formåede at være en del af gruppen, øgede deres overlevelschancer i forhold til de mennesker, som ikke var en del af en gruppe.

Det er ikke nemt for hjernen at aflæse de strukturer, relationer og dynamikker, som opstår i en gruppe. Det kræver en større og mere avanceret hjerne at forstå og bearbejde signaler fra mennesker i gruppen og reagere på den psykosociale adfærd end at forstå og bearbejde signaler fra planter, dyr og vejret og reagere på en mere statisk naturbunden adfærd. Evolutionsbiologer har derfor kunnet sætte lighedstegn mellem hjernens forøgede størrelse og menneskets evne og succes til at indgå i sociale sammenhænge (24). Denne hjerneudvikling har sikret menneskets overlevelse og senere herredømmet over andre dyr. Evolutionært betød det, at hjernen blev genetisk kodet til at udløse belønning, når organismen holdt sig aktiv i fællesskaber, og når organismen i gruppen sørgede for at blive set, accepteret og anerkendt (25). Modsat ville en udelukkelse af det sociale fællesskab blive opfattet som livstruende af vores hjerne og aktivere vores angstsysteem (26) og følelsen af ensomhed (27), med det biologiske sigte at få individet til

at ændre adfærd (28,29). Eksklusion af fællesskabet vil nemlig også betyde, at individet ikke kan finde en partner, forplante sig og dermed videreføre generne. John Cacioppo er ekspert i det neurobiologiske grundlag for menneskets sociale adfærd. Han siger, at ensomhedsfølelsen og angst for eksklusion ikke blot er en tilfældig og negativ psykologisk tilstand af isolation og fordømmelse, men netop er en livsvigtig evolutionsbiologisk mekanisme på linje med sult, tørst og smerte, som skal sikre, at individet anstrenger sig for at finde fællesskab og tilpasser sig gruppens normer. For at sikre overlevelse for individet såvel som for generne (28,29).

Vi kan ikke nøjes med at forstå evolutionsbiologien bag vores adfærd for at kunne forstå, hvad det er, internettet tilfredsstiller. Vi bliver også nødt til at forstå industriens og markeds kræfternes rolle i vores dagligdagsliv og finde ud af, hvorfor industrien gør, som den gør, og hvem det gavner – industrien eller mennesket?

Markedskræfternes evolutionshistorie i pixi*

Evolutionen har gennem mange millioner år udstyret os med et helt grundlæggende, usynligt og ufravigeligt redskab til styring af sex, mad, nyheder og fællesskab for at sikre organismens og artens overlevelse. I de fleste årtusinder er der ikke sket den store udvikling i de ydre betingelser for mennesket – vi har haft husly og spist den mad, vi havde brug for, og vi indgik i de fællesskaber, vi blev født ind i, og kæmpede eventuelt mod naboflokken, som ville stjæle kvinder og forråd – og det har sikkert være en hård kamp for overlevelse. Med industrialiseringen blev livet langt mere bekvemt – en lun lejlighed, en flot cykel og en liter frisk mælk fra køledisken i Netto er så lækkert og bekvemt, at tanken om at undvære det vil være absurd og en katastrofe.

Selvom industrien ikke har så mange år på bagen, har den også fået konstrueret sig en grundlæggende og ufravigelig 'survival of the fittest'-styringsmekanisme, som handler om industriernes overlevelse og deres forplantning i form af vækst. Adam Smith (1723-1790) siges at være manden, der formulerede idéen om fri konkurrence og de uregulerede markedskræfter som bærende princip for udvikling af vores industri og måden, borgerne skulle udveksle tjenester og varer på (31). Ifølge Adam Smith var mennesket egoistisk og søgte altid egen vinding. Produktionen skulle derfor være privatejet, og produktionsvirksomhederne skulle konkurrere med hinanden for at producere varer så effektivt og billigt som muligt. Ærgerligt, at Smith ikke tog udgangspunkt

*Pixi er betegnelse for en let læselig bog, ofte om et svært tilgængeligt emne, evt. i lille format eller af lille omfang (30).

i menneskets evolutionsbiologiske behov for tilknytning og samhørighed med gruppen og formulerede, at virksomheder skulle være ejet af det fællesskab, som havde brug for varerne, og at virksomhederne skulle samarbejde for kun at producere varer, der gav bæredygtig nytte og trivsel for fællesskabet. Nuvel, sådan tænkte Smith ikke, omend der var andre, som for eksempel Thomas Moore (1478-1535), der 250 år tidligere havde tænkt tanker i bogen Utopia om et idealsamfund, der havde samarbejde og samhørighed som ledestjerne. Smith tænkte derimod, at økonomisk egoisme var den sande ledestjerne, at den billigste og mest effektive produktionsvirksomhed ville erobre markedet fra de andre og sikre sig overlevelse, og på den måde ville egoismen i teorien skabe velstand for hele nationen (32).

Velstand eller ej, så har virksomhederne kæmpet på det frie marked om, hvem der skulle overleve. Enkelte blev vindere og voksede sig store og stærke ud fra den Smith'ske logik, men samtidig blev en del af dem nu opkøbt af endnu stærkere og mere egoistiske kræfter end dem selv, nemlig kapitalfondene, som er blevet utroligt stærke, i kraft af at de betaler ingen eller blot en minimal skat og ikke er underlagt principper om ansvarlighed og forpligtelse overfor det omgivende samfund (33,34). Således har virksomhedernes 'survival of the fittest' resulteret i, at det nu er de samme 737 kapitalfonde og banker, som ejer 80 % af hele verdens samlede masse af industrier og virksomheder (35), og de er de endelige sejrherre på markedet. Disse kapitalfonde og banker har langt større bestemmelse, kontrol og slagkraft på styringen af samfundsudviklingen og borgernes fysiske og psykiske sundhed end nationalstaterne – om det er rigtig skidt eller rigtig godt, afhænger af ens politiske overbevisning, så lad os hoppe tilbage til det konkrete.

Det basale er dækket, hvad så?

Men hvad så, når de basale behov er blevet tilfredsstillet hos dig og mig og vores nabo? Jeg har min bolig, min cykel og min mælk – så er markedet mættet, og virksomhederne kan ikke vinde nye markedsandele, der kan give indtjening og afkast til virksomheds-ejerne og aktionærerne. Derfor må industrien finde nye veje til omsætning, så de ansætter eksperter til at afdække og udforme strategier til at fremkalde nye og større behov hos mennesket.

Den moderne fødevarerindustri, den informationsteknologiske industri (forkortelsen IT står for informationsteknologi) og kapitalfondindustrien er under 100 år gamle, mens den nyere software i menneskets hjerne er 20 millioner år gammel (36)¹, og den helt grundlæggende software for pattedyrslægtens hjerne er 200 millioner år gammel (37). Således foregår der i øjeblikket en unfair kamp: På den ene side har vi en række industrier med ekspertviden, hvad enten det handler om hjernens belønningsmekanismer, forbrugeradfærd, lobbyisme, skattetænkning mv. (33,34,38–42) og på den anden side har vi det almindelige menneske med en adfærdsstyring fra en 200 millioner år gammel pattedyrhjerne, der er trænet til overlevelse ved havet, i skoven og på savannen med sin gruppe.

¹ Mennesker tilhører en orden af pattedyr, der hedder primater. Primater omfatter halvaber og aber inkl. menneskeaben. Menneskeaben opstod for 20 millioner år siden og var tilpasset et liv i træerne, og først senere, på grund af klimaforandringer, blev vi tilpasset et liv på savannen. Adfærd på landjorden er således sekundær i forhold til adfærd i træerne (36). Derfor virker skoven og naturen så 'naturlig' og beroligende på os. Ophold i omgivelser med skov/træer/natur bruges simpelthen som terapiform for mennesker ramt af stress.

Borte fra savannen – kan vi lære af sukkeret?

Det almindelige menneske har bevæget sig væk fra et liv på savannen og det beskyttende fællesskab og ind i en tilværelse fyldt med fristende produkter fra industrien, og nu aner vi ikke længere, hvad der er sundt eller skadeligt; hvad der giver livskvalitet og lykke; om industrien er vores ven eller fjende, og om staten primært beskytter industrien eller beskytter borgeren (38,39). Din og min opfattelse er sandsynligvis betinget af vores politiske overbevisning og forudindtagede meninger om, hvem der er de gode – men måske kan vi alligevel lære noget af, hvad erfaringen viser os? Kan vi lære noget ved at kigge på fænomenet sukker i forhold til fænomenet internettet?

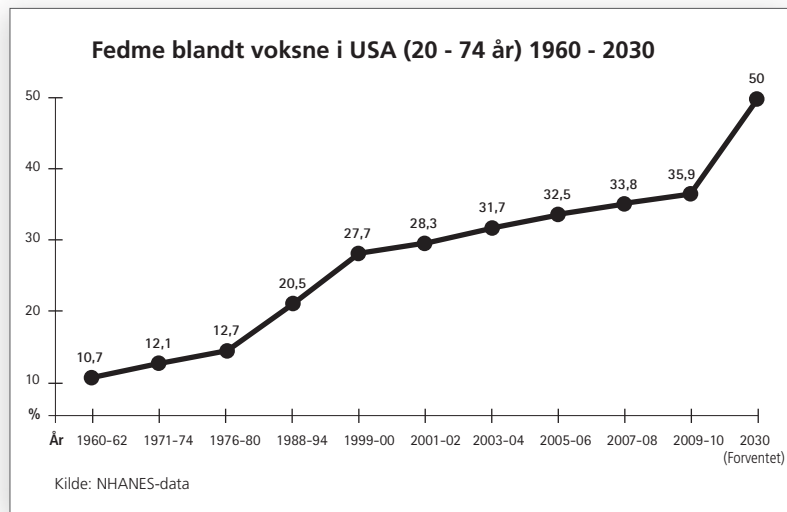
Eftersom mennesket gennem millioner af år har været kodet til at blive belønnet for at indtage så meget energi som muligt, fordi det sikrer overlevelse på den energifattige savanne, hvad sker der så, når vi bliver tilbudt fri adgang til sukker af sukkerindustrien – fordi det er så nemt og billigt, at man ikke kan sige nej? Det må vi se, om vi kan lære noget af i næste afsnit.

Fed og afhængig

I USA er over 66 % af befolkningen overvægtige, og over 33 % svært overvægtige (43). Amerikanerne er ved at spise sig ihjel ifølge deres egne eksperter og deres prognoser. Det gør amerikanerne ganske frivilligt, for de kan ikke lade være. Sukker og fedt giver nemlig en kemisk belønning i form af dopamin i hjernen, og jo mere sukker og fedt, jo mere dopamin (44,45). Belønningen er stor nok til, at andre livstruende konsekvenser og advarselssignaler

ignorerer hos den enkelte amerikanske forbruger: At kroppen ikke længere kan bevæge sig frit, at kroppen får sukkersyge, at kroppens led slides ned, at blodkarrene stoppes til, at hjertet får svært ved at pumpe blodet rundt – tilsammen kaldet metabolisk syndrom.

For en slank gennemsnitsdansker kan det være svært at forstå – dels hvor ekstrem fedmen er i USA, og dels hvorfor det frie marked og den individuelle amerikaner, som har sin frihed, ikke blot vælger den slanke vej – den, som er fri, må da gøre det, som er det rigtige? Men sådan kan det jo ikke hænge sammen – i hvert fald ikke i USA, som har den mest overvægtige befolkning her på Jorden.



Figur 2. Antallet af svært overvægtige i USA i % (46)

Den amerikanske professor Robert Lustig har i en lang årrække forsket i fedme og har kæmpet for at oplyse befolkningen og indu-



QR-kode 1

Robert Lustig forklarer, hvordan sukker gør dig afhængig (7 min)

strien om, hvordan sukker hænger sammen med fedme og diabetes (47–50). Men han kæmper formodentlig forgæves over for begge parter – befolkningen, som hylder den frie konkurrence, og industrien, der markedsfører deres læskedrikke som sunde drikke, uanset at læskedrikke sammen med fastfood er den primære kilde til fedme i USA (39,40,51, 52). For Coca-Colas vedkommende tilsættes der paradoksalt nok fosfor-

syre til at skjule den søde smag (53) – 108 gram ren sukker er der i én liter Coca-Cola. Tilsvarende har man prøvet at få fastfoodindustrien til at begrænse sin massive markedsføring over for børn og unge i USA, men uden held (40,54,55). McDonalds bruger tæt på en 1 milliard dollars årligt på markedsføring af deres fastfood, og dagligt ser en amerikansk teenager i gennemsnit 4,8 TV-reklamer for fastfood (54).

Det er ikke kun USA, som er tynget af vægten – resten af verden er også godt på vej (56,57). Nu er det en tredjedel af alle europæiske børn på 11 år, der er overvægtige (58). Hurra for industrien, dens markedsføring og den Adam Smith'ske logik, som forvandler børn og unge til små fedtmonstre – hvorfor? For at tjene penge.

Sukker øger salget

Sukker øger salget, men giver også en gevaldig overvægt af kalorier og uhyggeligt mange tilfælde af fedme og diabetes – er det godt eller skidt? Da mennesker med diabetes er en industri, som

giver stor indtjening til virksomhederne og afgifter til statskassen, så er der umiddelbart ikke nogen grund til at forhindre, at også fødevarerindustrien for at booste produkternes appetitlighed tilføjer sukker til de fleste af vores dagligdags fødevarer. Undersøgelser viser, at mindst 73 % af alle vores dagligdags fødevarer tilsættes sukker som smagsforstærker (59,60) inklusive det billige sukkerprodukt 'high fructose corn syrup', som netop menes at hæmme mæthedsfølelsen og gøre personen endnu mere resistent overfor sin egen produktion af insulin (47,60,61).

Som læseren erindrer fra forordet, så er citatet, ”*Det er svært at få en mand til at forstå noget, når hans indtjening afhænger af, at han netop ikke forstår det*”, (17) desværre frygtelig sandt og skræmmende.

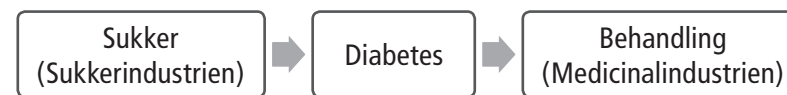


Figur 3. Novo Nordisk er en succesmaskine, som tjener penge på folks sygdom

Som eksempel kan vi tage verdens største producent af insulin, som netop har rundet en omsætning på over 100 milliarder kroner på at fremstille primært diabetesmedicin. Og da Novo Nordisk er en af de få virksomheder, der rent faktisk betaler skat i Danmark, som kommer os alle til gode, så er det ekstra svært at protestere – de fleste danskere føler, at de kan ranke ryggen på grund af den

danske succesvirksomhed, bortset fra de overvægtige og diabetikere, som lider psykisk og fysisk under deres sygdom, og bortset fra staten, som er medbetaler af diabetesmedicinen og sundhedsomkostningerne forbundet med fedme i Danmark.

Men gæt, hvilket firma der omsætter for 14 milliarder ved at levere enzymer til sukkerindustrien – korrekt, det er selskabet Novozymes A/S² (62), ejet af Novo A/S, som også ejer Novo Nordisk A/S. Her har man skruet en fantastisk penge- og vækstmotor sammen. Ingen sætter spørgsmålstegn ved årsagen til, at det nu kan betale sig at gøre folk dødsens syge og bagefter tjene endnu flere penge på det (63). Novo har desuden sikret sig videnskabelig blåstempling ved at købe sig ind på universitetet, som normalt er karakteriseret ved at udføre uvildig og ikke-industriell forskning (64,65).



Men på et tidspunkt vil det gå galt – i USA var sundhedsudgifterne i 2008 alene til overvægtige på svimlende 1.017 milliarder kr. (147 milliarder dollars) svarende til 9 % af de samlede sundhedsudgifter i USA (66), og de vil forsat stige og ende med at udgøre 16-18 % af sundhedsudgifterne i 2030 (56), og på et tidspunkt vil det amerikanske sundhedssystem kollapse (67). I dette tilfælde er industrien bestemt ikke din ven og staten slet ikke din beskytter.

Stop sukkerindustrien og de industriforarbejdede fødevarer,

² Syv og tyve procent (27 %) af Novozymes omsætning sker til føde- og drikkevarerindustrien – hvoraf en væsentlig del er enzymer til sukkerproduktionen (62).

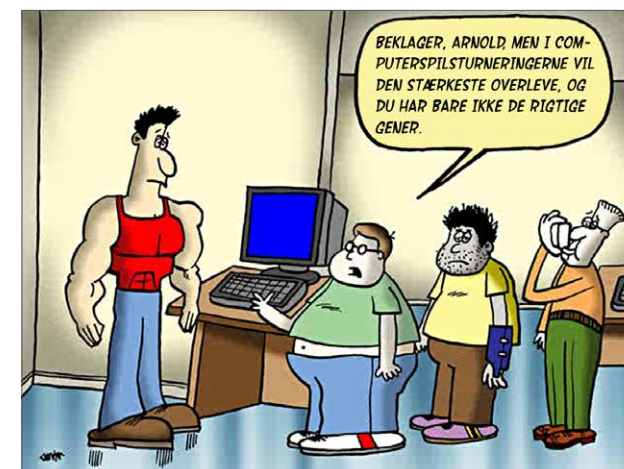
og du stopper diabetes- og fedmeepidemien, men samtidig stopper du også for vækst og gigantiske indtjeningsmuligheder og arbejdspladser i sygdomsindustrien. Hvad vælger du?

Hjernedød og afhængig

Men tilbage til hovedsporet. Med opfindelsen af internettet og smartphonen har IT-industrien fået fat i en vækst- og indtjeningsmaskine, der måske er endnu mere genial end sukkeret. Den er genial af tre årsager. Den første årsag er, at smartphonen er et produkt, som borgere over hele jordkloden efterspørger, fordi alle landes kommunikation og borgerstyring er ved at blive digitaliseret og lagt på nettet. Den anden årsag er, at man nu har et medie, som hver dag skaber direkte kontakt og kommunikation mellem dig som forbruger og industrien som vareudbyder. Den tredje årsag er, at det enkelte menneske ganske frivilligt dagligt igen og igen kobler sig på internettet for at lade sig fylde af en ubestemmelig, men kortvarig følelse af lyst og tilfredsstillelse – ligesom med sukkeret. Der er derfor al mulig grund til at bekymre sig for, om IT-industrien nu er ved at gøre sukkerindustrien kunsten efter ved at designe stadigt mere avancerede og allestedsnærværende IT-produkter, som kan udløse den kemiske belønning i vores hjerner for en adfærd, der minder om at holde sig orienteret og føle sig tilknyttet sociale fællesskaber – ikke for at gøre os tilfredse, men for at industrien kan sælge flere varer og tjene endnu flere penge.

Ligesom den nemme adgang til billigt sukker og fedt i katastrofal grad har svækket vores kropslige duelighed i dag, så kan vores mentale, sociale og fysiske duelighed i morgen svækkes af den nemme adgang til internettets uendelige strøm af orienteringer, livsstilsmarkeringer, reklamer, nyhedsopdateringer, app's og vir-

tuelle gruppetilhørsforhold. Det er altså en udvikling, der i lighed med fedmeepidemien går stik imod det evolutionære princip – at gøre mennesket mere 'fit for survival'. Evolutionens naturlige orden og rollefordeling mellem byttedyr og rovdyr er sat ud af funktion. Ingen løver strejfer rundt i gaderne og spiser de syge, svage, langsomme og afvigende, så de ikke fører deres uhensigtsmæssige levevis og gener videre.



Figur 4.
'Survival of the fittest'

I den moderne verden har rovdyrene i samarbejde med velfærdsstaten større fordel af at holde byttedyrene i live end at lade dem dø. Således kommer de syge og svage på hospitalet for at blive serviceret med medicin, kirurgi eller psykiatri, så de atter kan vende tilbage til deres ikke-sunde livsstil. Mens andre byttedyr placeres på offentlig forsørgelse, der giver husleje, buskort og lomme penge til indkøb hos Lidl og underholdning fra YouSee, parallelt med at de tvinges til at deltage i nytteløse jobtrænings- og rehabi-

literingsprogrammer – nytteløse, for der er slet ikke brug for deres arbejdskraft i samfundet. Systemet fortsætter, så længe velfærdsstaten kan klare presset resurse-mæssigt og moralsk.

Men hvad er nu konsekvensen, når det moderne forbrugende menneske befinder sig mere og mere på internettet, fordi industrien har gjort det så nemt, billigt og besnærende, at man ikke kan sige nej? Lad os se på de tegn på problemer, der har vist sig.

Internetafhængighed

I psykiatrien finder man ud af, hvad mennesker med psykiske problemer fejler, ved at slå op i en diagnosemanual og afkrydse symptomer. Den amerikanske diagnosemanual over psykiatriske forstyrrelser hedder "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders", forkortet DSM. DSM har i sin seneste udgave fra 2013 (DSM-5) reserveret plads til en ny diagnose på det at være afhængig af internettet, som de kalder "Internet Addiction Disorder". Men DSM-5 har af uransagelige årsager valgt at give diagnosen den foreløbige etikette 'Internet Gaming Disorder' (68). Internet Addiction Disorder består af ni symptomer (se appendiks), hvoraf de to vigtigste er abstinenssymptomer såsom irritabilitet, rastløshed og nedtrykthed, når du ikke har adgang til internettet, og dernæst følelse af velvære og tilfredshed, når du er på nettet. Det er nemlig det fysiologiske kendetegn på, at belønningsstoffet dopamin bliver udskilt i hjernen, sådan som hjerneskaningsstudier i en årrække har vist (69). DSM-5 sender ikke diagnosen i trykken endnu, da de savner flere tilbagemeldinger fra forskere verden over omkring fænomenet. Men forskere på verdensplan mener dog at diagnosen i langt højere grad handler om det at være online på nettet fremfor blot at spille på internettet og vil arbejde på, at etiketten som overbegreb bør ændres til 'Internet Addiction Disorder'.

Den første forsker, som fik øje på problemet med afhængighed af internettet og samtidig skrev seriøst om det, var den amerikanske psykolog Kimberly Young. Hendes første studie blev offentliggjort ved en konference i 1996 og senere i artikelform i 1998 (70,71). I studiet havde hun undersøgt 600 personer ved hjælp af et spørgeskema baseret på DSM-4's kriterier for penge-

spilsafhængighed. Kimberly kalder sit spørgeskema for Internet Addiction Diagnostic Questionnaire, og det består af otte ja/nej-spørgsmål (se appendiks). Kan du svare ja til fem af de otte spørgsmål, er du internetafhængig. Forskere verden over har sidenhen udviklet en lang række spørgeskemaer, som prøver at afdekke fænomenet. Problemet er på en og samme gang at finde ud af, om internetafhængighed er et reelt problem med spørgsmålet: ”Hvor mange lider af internetafhængighed?” og samtidig at blive enige om de afgørende symptomer på afhængighed med spørgsmålet: ”Hvad kendetegner internetafhængighed?” (du kan se en række spørgeskemaer på digital afhængighed i appendikset).

En videnskabelig metode er at samle og ordne alle de relevante studier. Metoden kaldes at lave et review. Den engelske forsker Daria Kuss har netop lavet sådan et review, hvor hun kiggede på 68 studier af internetafhængighed (72), som i alt brugte 21 forskellige spørgeskemaer, og det gav selvfølgelig vidt forskellige resultater. Tre test bliver benyttet i hovedparten af de 68 studier, nemlig Internet Addiction Test, Internet Addiction Diagnostic Questionnaire og Chen’s Internet Addiction Scale. Et overblik over resultatet er sat ind i tabellen her:

Test og spørgeskemaer	Børn (%)		Voksne (%)	
	Lavest	Højest	Lavest	Højest
Internet Addiction Test	0,8	13,8	1,2	9,7
IA Diagnostic Questionnaire	1,4	26,8	1,0	22,8
Chen’s Internet Addiction Scale	10,8	22,5	12,3	17,9
Gennemsnit fra 18 andre test	3,0	17,1	1,8	4,3
I alt / gennemsnit	4,0	20,1	4,1	13,7

Tabel 1. Antal af internetafhængige børn og voksne (72)

Tabellen viser, at fænomenet internetafhængighed i høj grad eksisterer, men at antallet af ramte børn og voksne i gennemsnit kan svinge mellem 4 % og 20,1 %. Internetafhængighed rammer først og fremmest børn og unge, og indtil videre ligger afhængigheden højest i de asiatiske lande, hvor teknologien udvikles og produceres. Det er foruroligende høje tal, og de mennesker, som er ramt af internetafhængighed og ladt alene med den, føler nok ikke, at deres liv er blevet bedre og lykkeligere – så hvem er det egentlig, smartphones gavner mest – IT-industrien, som har udviklet IT-produkterne, eller det enkelte menneske, som køber produkterne?

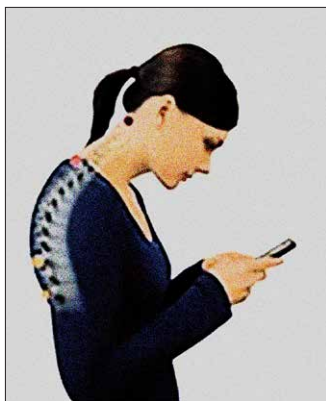
Som det første land har Sydkorea gjort en storstilet og offentligt betalt indsats for at behandle og afvænne sine borgere fra afhængighed af IT-industriens produkter. Nu må vi vente og se, om samme vækstmotor også går i gang her i Danmark: Først IT-markedsføring rettet mod børn, unge, daginstitutioner og skoler – så en stigning i usund levevis, mental sårbarhed og internetafhængighed blandt børn og unge – og derefter sundhedsvæsenets øgede tilbud om behandling af internetafhængighed samt konsulentbranchens rådgivnings- og kursustilbud (69).



Er IT-industrien din ven, og er staten din beskytter? Vi venter med at spørge, om man bør stoppe IT-industrien. Spørgsmålet er forkeret stillet og rammer ved siden af. Vi bør hellere søge årsagen til problemet og ikke blot symptomerne på problemet: Vi skal finde ud af, hvad der er det grundlæggende problem og således komme frem til en reel løsning. Svaret på dette kommer senere.

Symptomer hos almindelige internetbrugere

Nogle vil trække på smilebåndet over fænomenet internetafhængighed og tænke 'wow' – sådan en sygdom vil jeg gerne lide af – lidt ligesom at få sygdommen slikafhængighed. Men for den almindelige internetbruger vil for meget interaktion med den elektroniske skærm også medføre en række ubehagelige fysiologiske symptomer fra kroppen, humøret, søvn, koncentration, hukommelse mv., og over flere år vil det forringe personens kropslige, psykiske og sociale duelighed. Først ser vi på det ydre og åbenlyse og dernæst på det indre og usynlige, som er langt mere skræmmende.

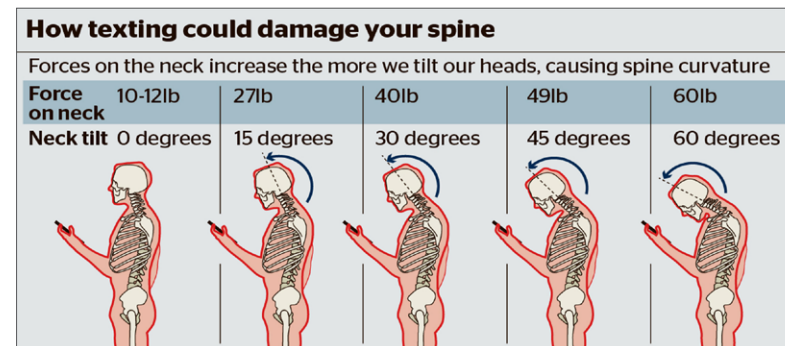


Figur 5. Smartphone-nakke

Smartphone-nakken

Det ydre og helt åbenlyse er, at smartphonen får de fleste brugere til at bukke nakken meget længe, og det har medført en brat stigning i henvendelser fra unge om nakkesmerte (73). Man har døbt lidelsen 'smartphone-nakke' i Danmark og 'Text Neck' i udlandet.

Undersøgelser viser, at dine daglige mailtjek, sms'er og Facebook-browsing på mobilen kan føre til slidte nakkehvirvler, klemte nerver og til sidst fjerne din nakkens naturlige, rette holdning (74). Du risikerer simpelthen at blive pukkelrygget af din smartphone (73).



Figur 6. Vinkler og den vægtmæssige belastning på smartphone-nakken (2 lb (pund) er cirka 1 kilo – 60 lb er 27 kg)

Vores skelet er bygget til at bevæge os og holde os rette. Hovedet skal sidde på ryghvirvlerne i en vinkel af 0 grader – her er der mindst vægt af hovedet og minimalt slid på leddene. Hver gang, du spiller på din tablet, tjekker din smartphone eller lige sender en sms, så bøjer du hovedet, og vægten forøges drastisk. Det er ikke noget problem, at du har bøjet hovedet i 20 eller 30 minutter dagligt og ellers er sund og bevæger dig rundt. Men da de unge ofte sidder med bøjet nakke i mange timer hver dag, er det en påvirkning, som vil sætte sig permanente spor. Her bliver selv smukke piger og drenge forvandlet til Quasimodo – den vanskabte klokker fra Notre Dame.

Når du går med bøjet nakke og øjnene stift rettet mod skærmen for at læse beskeder eller spille for eksempel Pokemon Go, ænser du heller ikke, hvad der sker omkring dig. Din opmærksomhed på skærmen medfører, at du lukker ned for andre sansende indtryk. Du hører ikke lydene fra omgivelserne, mærker ikke berøringen fra vinden, oplever ikke de forskellige dufte omkring dig, og du bemærker det ikke, hvis du går forbi noget smukt eller

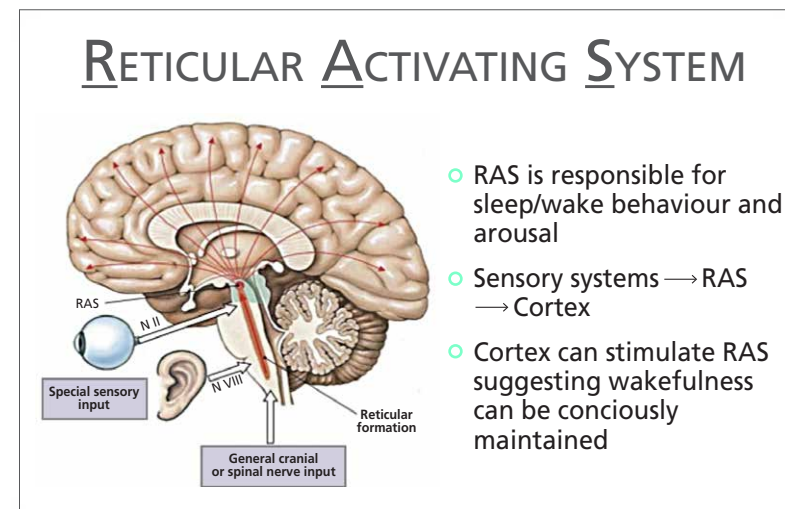
for den sags skyld noget grimt, fordi du kun har øje for smartphonens skærm. Du indskrænker altså din bevidsthed om verden. Det, man bruger sin tid og energi på, bliver man god til. Du bliver således god til at holde øje med skærmen, men dårligere til at registrere og mærke dig selv og verden omkring dig.

De apatiske og agiterede børnemønstre

De indre fysiologiske slidskader, der er affødt af et overdrevent brug af elektroniske medier, er umiddelbart usynlige, men måske langt mere skræmmende. Den amerikanske børnepsykiater Victoria Dunckley har gennem ti år nu modtaget børn i sin praksis (75). Børnene havde det rigtigt skidt, og Dunckley kunne se, at de delte sig i to grupper: I den ene gruppe fremstod de speedede og fik raserianfald over det mindste. I den anden gruppe var de triste og apatiske. Forældrene troede, at deres børn havde fået enten ADHD eller svær depression. Dunckley troede det også selv, men fandt ud, af børnene i virkeligheden var agiterede og udmattede.

Tilstanden skyldes en vedvarende aktivering af vores arousal-system: Ligesom vi har centre i hjernen, der regulerer åndedræt, appetit, saltindtag, tissetrang mv., så har vi et center i den forlængede hjernestamme, som styrer vores grad af vågenhed ved at sætte mere eller mindre kul på de kemiske processer i hjernen og i kroppen. Dette center hedder det retikulære aktiveringssystem.

Når vi som mennesker sætter os foran computeren eller tabletten, tændes vores retikulære aktiveringssystem, og hele den kemiske pakke for bevægelse og informationsbearbejdning udløses i hjerne og krop, så vi er parat til handling. Men i stedet for bevægelse tvinges kroppen til at forblive stille. Det kan vores biologiske design ikke forstå, da vores krop uløseligt er bundet sammen med hjernen og er indrettet til at fungere i daglige cykler af bevæ-



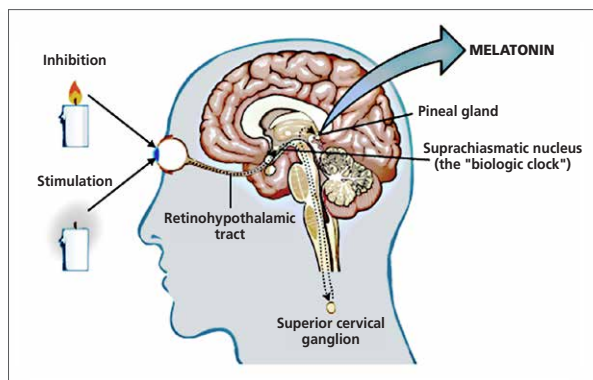
Figur 7. Det retikulære aktiveringssystem styrer søvn, vågenhed og grad af arousal

gelsesaktivitet i dagtimerne og afslapning ved fordøjelse og ved nattesøvn. Mange timers skærm om dagen med en overflod af informationer og nyheder giver denne paradoksale tilstand af agitation og udmattelse, som stresser vores fysiologi, immunforsvar og mentale veltilpashed (76) og kan føre til varige psykiske problemer og lidelser hos børn og unge (77–80). Så derfor har det gennem mange år været med velbegrundet omsorg, at den amerikanske og den canadiske forening af pædiatere advarer mod elektroniske medier: ”Videnskabelige studier har vist, at overdreven brug af elektroniske medier kan føre til opmærksomhedsproblemer, vanskeligheder i skolen, søvnproblemer, spiseforstyrrelser og fedme. Fjernsyn og andre underholdningsmedier bør undgås for børn under 2 år. Et barns hjerne er under hurtig udvikling disse første leveår, og små børn lærer bedst af at interagere med mennesker og ikke skærme.” (81).

Blå skærm

Udover den forøgede arousal har interaktionen med de elektroniske værktøjer og medier desværre også en anden uheldig virkning, der kommer af bølgelængden af det lys, skærmene udsender.

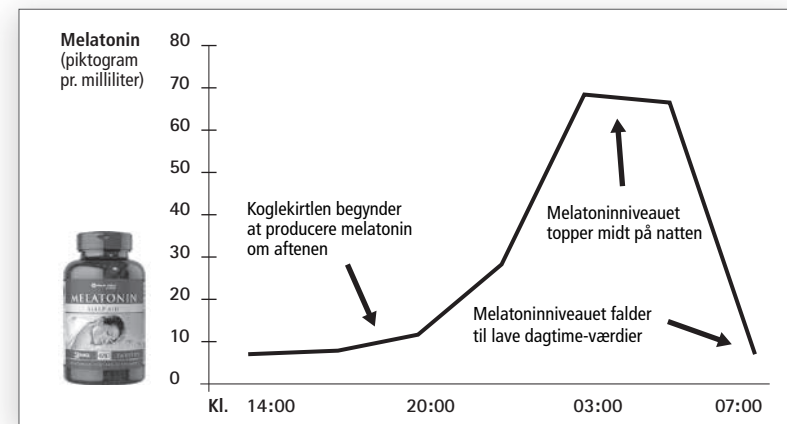
De fleste er klar over, at sollys indvirker på vores humør og trivsel – solskin i dagtimerne gør os simpelthen glade i låget, mens mørke i aften- og nattetimerne gør os trætte. Oprindelig mente man, at pattedyrhjernen havde et tredje øje, som hed koglekirtlen (engelsk: 'pineal gland'), der kiggede ud på omverdenen og var modtagelig for lys. René Descartes kaldte koglekirtlen for sjælens sæde: *“En lille kirtel placeret midt i hjernens substans og op-hængt over den kanal, gennem hvilken sjælen fra hjernens bageste hulrum kommunikerer med hjernens forreste hulrum”* (82).



Figur 8a. Lys påvirker koglekirtlen og produktionen af melatonin

Uanset om koglekirtlen er sjælens sæde eller ej, så er den ansvarlig for produktionen af det stof, der betyder, at vi kan falde i søvn, og at vi sover. Stoffet hedder melatonin og er det, der regulerer vores døgnrytme. Melatonin bliver produceret, når sollyset forsvinder, hvorved vi bliver trætte, falder i søvn og vedbliver med at sove, indtil produktionen af stoffet topper ved fire-femtiden om

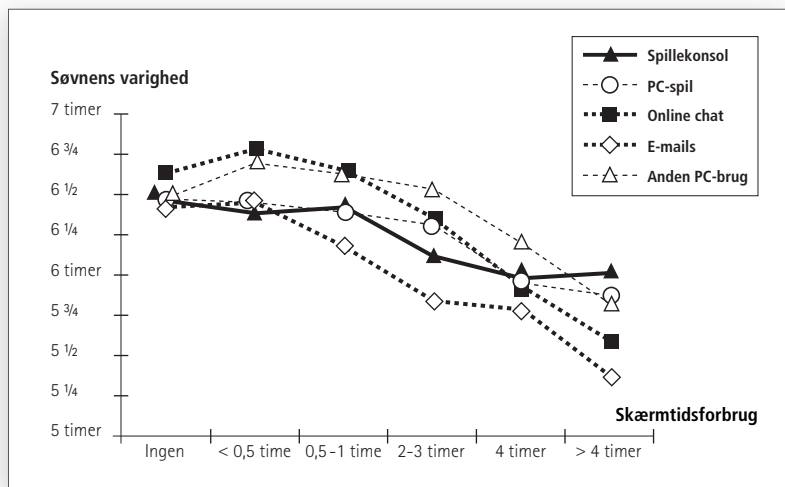
morgenen, når det blålige morgenlys bryder frem og fortæller koglekirtlen, at den skal slukke.



Figur 8b. Koglekirtlens produktion af melatonin ved naturlige lysforhold (82)

Sådan har evolutionen indrettet os igennem millioner af år: Sollyset bestemmer, styrer og regulerer grundlæggende vores døgnrytme og kroppens søvn, vågenhed, kropstemperatur, aktivitetsniveau, udskillelse af hormoner, insulinfølsomhed, urinproduktion, mavesyreproduktion mv. (83). Problemet er, at computerskærme, tablets og smartphones udsender lys i samme bølgelængde som morgensolen – det blålige lys – og dermed hæmmer produktionen af melatonin (84), så vi har sværere ved at få sovet og få etableret den evolutionære, indbyggede døgnrytme.

Et stort norsk studie med 9.826 unge nordmænd kan vise sammenhængen: Jo mere tid de unge nordmænd brugte foran skærmen både i dagtimerne og før sengetid, desto længere tid skulle de bruge på at falde i søvn, samtidig med at de overordnet set fik sovet mindre og dårligere (85).



Figur 9. Sammenhæng mellem skærmtidsforbrug og søvn (85)

Dårlig og manglende søvn gør, at vi bliver generelt dårligere fungerende (86), at vores præstationer i skolen bliver forringede (87,88), og at vi i løbet af dagen forsøger at booste vores energiniveau ved at spise mere (89,90). Men det er langt værre, at en række studier viser nedsat immunforsvar og forøget forekomst af sygdomme ved den forringede søvn (91). Studiernes påstand er, at kvaliteten af vores immunsystem og vores døgnregulering hænger nøje sammen (92,93).

Med andre ord bliver vi svækkede i immunforsvaret, dumme, overspisende og syge af at tage skærmen med i seng. Der er meget få, som kunne drømme om at tage en slikkepind med i seng og ligge og trøstegumle på den som middel til at falde i søvn – deres sunde fornuft, skolelærdom og opdragelse ville fortælle dem, at det var skadeligt. Hvad slikkepinden er for tænderne, er skærmen for søvnen – den laver huller i søvnen og giver dårligt helbred – men det er blot ikke noget, borgeren kender til, og så vidt vides, så

oplyser producenterne af de elektroniske skærme heller ikke om skadevirkningerne. Hvem er efter din mening bedst til at styre vores døgnrytme og give os den bedste sundhed og livskvalitet? Er det IT-industrien, eller er det evolutionsbiologien?

Det hænger nok sammen det hele

Flere undersøgelser viser således, at vores søvn er en supervigtig funktion til at sikre, at organismen bliver serviceret, rensat og gjort parat til en ny dag (83,91,94). Dårlig og manglende søvn kan derfor ofte optræde sammen med andre psykiatriske diagnoser som angst, stress, depression, ADHD og alkoholmisbrug. Ligeledes hos personer med et overdrevent forbrug af elektroniske medier er der ofte komorbiditet med andre psykiatriske tilstande og dårlig søvn, uden man kan skelne årsag fra virkning eller afgøre, om det hele hænger uløseligt sammen (95–98). I det første og indtil nu eneste review af sammenhængen mellem internetafhængighed og andre psykiatriske tilstande viste det sig, at gennemsnitligt 21,2 % af internetafhængige også havde en anden psykiatrisk diagnose, mens tallet for normalbefolkningen kun var 8,8 % (99).

Psykiatrisk tilstand	Internetafhængige (%)	Normalbefolkning (%)
Alkoholmisbrug	13,3	4,3
ADHD	21,7	8,9
Depression	26,3	11,7
Angst	23,3	10,3
I alt / gennemsnit	21,2	8,8

Tablet 2. Sammenhæng mellem internetafhængighed og andre psykiatriske tilstande (99)

De fleste studier er kvantitative og omhandler symptommålinger på mennesket, men der er også studier, som er kvalitative og bygger på samtaler. Et sådant studie er lavet på et amerikansk universitet af Li og kolleger (98). Studiet var et interview med 27 unge studerende på universitetet, som fortalte om deres problemer med et overdrevent internetbrug. Disse unge var på internettet over 40 timer om ugen og for nogles vedkommende var de altid online. Årsagen til, at de unge brugte så meget tid på nettet, var kedsomhed, stress, virkelighedsflugt, oplevelse af belønning, slippe af med negative følelser og dele positive følelser med andre. Mange erkendte, at det var tidsspilde, men at de ligesom var fanget i en lukket ring – ”... hvis jeg har været på internettet i otte timer, og jeg ikke har udrettet noget som helst, bliver jeg stresset og skælder mig selv ud i stil med 'hvordan kunne du gøre det her – at spille så meget tid'. Jeg bliver irriteret over mig selv, men fordi jeg er irriteret og utilfreds, kigger jeg efter noget morsomt at grine af.” (98)

For de unge begyndte deres overdrevne internetbrug langsomt i 9-årsalderen, men først i 16-årsalderen blev symptomerne så slemme, at de i alvorlig grad led under deres misbrug. For de 27 unges vedkommende gjaldt det, at de på overfladen lignede et normalt gennemsnitsmenneske, men bagved det normale udseende var der nedsat fysisk førlighed, nedsat psykosocial kontakt, forringet koncentration og nedsat akademisk præstation. De unge studerende var simpelthen blevet handicappede af flere års misbrug af internettet, og de var rigtig kede af deres situation og følte sig hjælpeløse (98). Et interview med en ung, dansk skolesøgende dreng kan måske belyse, at de unge forsvinder ind i internettet og gaming, når virkeligheden mangler positive oplevelser og engagement fra de voksne.

Flugten væk fra virkeligheden og ind i spillet

Jens Rasmussen er 16 år og er andet barn af et gennemsnitligt dansk forældrepar med en universitetsuddannelse, der begge arbejder som undervisere. Jens' forældre blev dog skilt da Jens var to år gammel, og Jens er vokset op hos sin mor. Jens oplevede sin skolegang fra 1. til 4. klasse som ganske rar. Han var god til alle fag, undtagen dansk, hvor han kæmpede med ordblindhed. På grund af ordblindheden skiftede Jens i 5. klasse til en anden skole, hvor der var specialklasse for ordblinde. Fokus på dansk og stavning gik desværre ud over de andre fag. Efter et år på skolen med specialundervisning vendte Jens tilbage til sin oprindelige skoleklasse. Det gik ikke så godt med skolen længere – Jens følte sig bagud på de fleste fagområder og søgte bekræftelse i noget, som var rart, og som han følte, han var god til, og det var at spille på computer (gaming). Han dannede bekendtskab med to andre drenge, som også spillede på computer, og de tre drenge bekræftede hinanden i, at skolen var kedelig, og det var OK at game fremfor at være i skole.

Fra starten af 7. klasse til slutningen af 8. klasse var Jens' ven fraværende fra skolen tre dage om ugen, mens Jens trods alt kun var fraværende fra skolen en til to dage om ugen. I begyndelsen sendte skolen breve hjem til forældrene om det høje fravær, men ingen tog handling på det. Skolen tænkte, at de havde gjort deres pligt ved at oplyse om det. Men moderen tillod Jens at gøre det, som Jens' syntes var rigtigt, og måske havde hun heller ikke det store overskud til at gøre noget som eneforældre. Mens faderen valgte strategien at skælde Jens ud, og det gjorde blot ondt værre. Ingen prøvede at handle på, hvorfor Jens foretrak at game fremfor

at gå i skole – det passer ikke helt, for skolelæreren holdt op med at lave kopier til Jens. Standpunktskarakteren i 8. klasse blev 2 i geografi og 00 i alle andre fag. Jens oplevede skolen som kedelig og trist, og det var hårdt at skulle finde sin vej som ungt menneske. Men i spillet var der altid positiv feedback, og det var en dejlig befrielse fra virkeligheden.

På besøg i virkeligheden – det bedste år i mit liv

Efter tre års mangelfuld skolegang og dårlige karakterer besluttede moderen sig for, at Jens skulle på efterskole i 9. klasse. Jens siger, at det var ”det bedste år i hans liv”. På efterskolen var der fællesskab, og da alle elever var nye og i samme båd, snakkede alle med alle. Eleverne havde hver sin cykel, og lige uden for skolen lå naturen med skoven og havet, og det var fedt. Jens følte sig som en del af gruppen og var ikke længere den dumme elev. Efterskolen havde helt entydige regelsæt for adfærd. Elever skulle være til alle timer, der var ingen adgang til internet på skolen, alle kom i seng kl. 22, og alle elever havde desuden en tjans med at lave mad eller rydde op efter deres måltider. Det skabte fællesskab, mening og forpligtelse. Jens’ karakterer blev væsentlig forbedret til 7 i engelsk, fysik og kristendom og til 2 i dansk, matematik og tysk.

Tilbage til spillet – og hvad så i fremtiden?

Jens kom tilbage fra efterskolen og skulle tage 10. klasse og flyttede hjem til faderen. Det gik helt galt med at finde enighed omkring sengetid, computerspil og indsats i skolen, og efter en uge flyttede Jens tilbage til sin mor. 10. klasse var desværre en nedtur – der var intet fællesskab og ingen skolekammerater at snakke

med, og timerne føltes igen styrtende kedelige. Jens brugte tiden i timerne og i pauserne på at høre musik og kigge ud af vinduet. Hjemme genoptog Jens lynhurtigt sit liv med at bruge alle ledige timer på at spille. Der var intet liv med venner, familie eller fritidsaktiviteter – der var kun gaming og følelsen af et elektronisk fællesskab i spilleuniverset.

Jens’ uge består af ganske ens dage: Hver dag i skole kl. 8 til 14. Efter skole kl. 14 tager han alene hjem, og tiden bruges på gaming indtil sengetid kl. 24 kun afbrudt af en pause med aftensmad kl. 20. Fredag fra kl. 14 er rutinen, at der spilles nonstop igennem hele weekenden, kun afbrudt af lidt søvn lørdag og søndag formiddag – alt i alt bruges der over 60 timer ugentlig på computeren. Jens har altid to skærme tændt. På hovedskærmen spiller Jens sine favoritspil, Leagues of Legends, Arma og Counterstrike, mens skærm nummer to giver sociale input fra Facebook, Twitch og 9GAG. Jens ser ingen af de elektroniske venner i virkeligheden. Jens’ drøm om fremtiden er, at han gerne vil på HF og møde nogle søde mennesker og have et socialt liv, men det er svært at få gode karakterer, og det er svært at være spændende nok til, at de andre gider snakke med en. Jens kunne have ønsket sig, at han var blevet fastholdt i at dyrke sport eller noget socialt. Jens har i dag skiftet til en ny 10. klasse, og håbet er, at nogen eller noget hjælper han til at gøre det rigtige og holde fast.

Hvad er det som spillet giver – og er det godt?

For unge Jens Rasmussen kan man sige, at computerspillet desværre er virkeligheden langt overlegen: Computerspillet tilbyder et spændende univers af figurer og handling, hvor Jens altid har hovedrollen. Spillet har et helt tydeligt formål, en fast struktur og helt forståelige regler, som Jens kan følge. Spillet giver altid

respons på Jens' adfærd. Spillet sørger altid for at ramme Jens' færdighedsmæssige niveau og kan altid sætte en ny og større udfordring op for Jens. Spillet roser altid, når Jens er lykkedes med en bane eller en bestemt handling og kræver aldrig, at Jens tager sig sammen for at gøre noget ulystbetonet som for eksempel at læse lektier eller vaske op.

Det er desværre sjældent, at virkeligheden tilbyder børn og unge de samme muligheder. Skolerne, de voksne og forældrene har simpelthen svært ved at finde tid, resurser og evner i den analoge verden til at give samme intense form for stimulering, opmærksomhed og feedback, som den digitale verden giver, men spillene gør dig hverken klogere, stærkere, bedre eller mere lykkeligt tilknyttet i den rigtige verden. Overdreven spilleadfærd medfører eller forværrer en række fysiske og psykosociale problemer (78,100,101), og ifølge forskerne bliver flere og flere børn og unge fanget af at spille – seneste melding er, at 9 % af de unge som spiller, er spilleafhængige (102,103). Industrien har øjnet et nyt vækstmarked og er undervejs med at få etableret e-sport som et nyt forretningskoncept, som skal udbredes til skoler, foreningsliv mv. (104). Spørgsmålet er, hvem det er godt for – er det de børn og unge, som skal blive fascineret af spillene, eller er det industrien? Hvad mener du?

Spar resurser med det digitale hold kæft-bolsje

En alvorlig grund til bekymring er således, at det rigtige menneskelige samvær til forskel for digital underholdning kræver tid og indsats for at fungere godt. De fleste forældre med små børn eller voksne, som arbejder på daginstitutioner og skoler, ved, at småbørn og skoleelever kræver opmærksomhed og ofte kan være umulige, irriterende tidsrøvere og uden for pædagogisk rækkevidde, som voksne, der har givet op, siger. Det kunne Jens' historie illustrere. Men om man giver sig tid til at lytte og forstå deres situation, og man sammen løser udfordringerne, så giver det en dejlig følelse af tilfredshed og glæde for begge parter.

Det tidskrævende menneskelige samvær taber dog dagligt terræn til samfundets krav om, at tingene i dag skal være billigere og mere resursebesparende end dagen før. Der er ikke tid til at være til stede, for det er for dyrt, siger de personer og dyrt betalte konsulentfirmaer, som bestyrer vores institutioner og arbejdspladser på vegne af politiske prioriteringer. Således bliver skoler, fritidshjem, daginstitutioner, forældre og medmennesket i nærmiljøet hvert år udfordret med at skulle yde mere for færre resurser.

Men hvad pokker gør man med børn og unge, som fra naturens side af kræver opmærksomhed og deltagelse fra de voksne for at kunne udvikles gunstigt? Her er det besnærende let at fravælge det tidskrævende menneskelige samvær og acceptere, at børnene og de unge i stedet går online med deres spillecomputer, tablets eller smartphones, for at vi hver især kan passe vores egne gøremål og dermed være effektive og rentable og overleve i konkurrencen om at kunne yde mere og mere. Prisen er, at vi selv stresser, og vores børn bliver ladet i stikken, overladt til den elektroniske babysitter.

Men hvorfor vælger vi overhovedet at have disse børn, hvis vi har den blinde tro på, at konkurrencesamfundet er vejen frem, fremfor at lave et samfund, hvor vi har tid til at være til stede?



Figur 10. Børn passes af deres iPad

En dansk undersøgelse af 497 forældre, som blev interviewet om deres børns brug af digitale medier, viste, at ni ud af ti børn under syv år anvender digitale medier i hjemmet, og at 46 % af børnene gør det dagligt (105).

Men det kan være et stort problem, at børn bliver sat til at gå på nettet eller spille spil som et slags hold kæft-bolsje, når de er urolige eller blot ønsker opmærksomhed. Det siger den amerikanske pædiater og forsker, Jenny Radesky, fra Boston University School of Medicine. Ifølge Radesky forsvinder børnenes rastløshed godt nok for en stund, når de bliver afledt af internettet, men problemet er blot vokset til næste gang, da børnene ikke får indlært nogen indre selvregulering af deres følelser og behov (106). Et større amerikansk studie ved samme Radesky af 7.450 børn understøtter, at der er en stor sammenhæng mellem et forhøjet medieforbrug og en dårlig selvregulering, som ikke ses hos børn med en fungerende selvregulering (107).

Alene med iPad'en

Der er yderligere grund til opmærksomhed på, hvordan de elektroniske medier har skubbet til vores børns normale psykosociale udvikling, når tal fra en ny dansk undersøgelse af 844 børnehavebørn i alderen 4-6 år viser, at 66 % af børnene hellere vil spille på deres iPads end lege sammen med børn, de kender (108).

Børnerådet, som lavede undersøgelsen, stillede børnene dette spørgsmål: *"Vil du hellere spille på iPad end at lege sammen med nogle børn, du kender?"* Udover de 66 % som ville spille på iPad, var 12 % i tvivl, mens blot 22 % foretrak at lege med deres venner. Tallene vidner om, hvor stor belønning disse børns hjerner oplever med iPad'en, som den analoge og langsomme verden sjældent kan hamle op med. Af de samme 844 børn angiver 75 %, at de foretrækker at være på iPad'en alene, og 60 % siger, at de for det meste sidder alene derhjemme med iPad'en (108). Det evolutionære design i menneskehjernen, som gerne skulle sikre os, at vi fandt sammen med gruppen og oplevede belønning ved fællesskabet, er blevet overtrumpet af belønningen udløst af spil og surfing på iPad'en.

Uanset om forældrene og pasningsinstitutionerne bruger iPad'en som hold kæft-bolsje, elektronisk babysitter, eller fordi barnet selv plager, er det stadig bemærkelsesværdigt, at den sparsomme kvalitetstid mellem børn og deres forældre, skolelærere, pædagoger, venner mv. ikke udnyttes til at være fælles, nærværende og nysgerrige – lege sammen, lave mad sammen, eller blot mærke sig selv og kede sig sammen. Disse tidspunkter er nemlig det læringsrum, hvor barnet kan få praktiseret, indøvet og forvandlet den ydre kollektive og sociale interaktion til en indre livsduelig følelsesregulering, tænkning, coping, selvforståelse og normdannelse. Læringsmodellen er simpel: Det, der først udspiller sig i det ydre sociale rum (det interpsykiske rum), bliver efter-

følgende internaliseret i barnets indre mentale rum (det intrapsykiske rum).

Men vi bør vel reagere, hvis Radeskys studier (106,107,109, 110) blot har en smule ret i, at barnets samvær med elektroniske medier fremfor andre børn og voksne rollemodeller kan svigte børnene i opbygningen af et livsdueligt intrapsykisk rum og deres evne til selv at kunne finde ro, balance og afløb for deres følelser og behov.

De fraværende forældre

Forældre kan også selv være dem, der svigter deres børns behov for opmærksomhed og samvær. Det kan nogle studier fra selvsamme Radesky beskrive. I et observationsstudie af 55 forældre med deres børn på fastfoodrestauranter kunne Radesky se, at 40 forældre havde deres mobiltelefon fremme på restauranten, og i 16 tilfælde ud af de 55 observationer var forældrene kontinuert mere optaget af deres mobiltelefon end af deres barn (109). Flere af børnene udviste grænsesøgende adfærd for at få forældrenes opmærksomhed, mens andre børn blot opgav at skabe kontakt til deres forældre. Forældrenes reaktion på børnene var enten ignorering eller aggression (109).

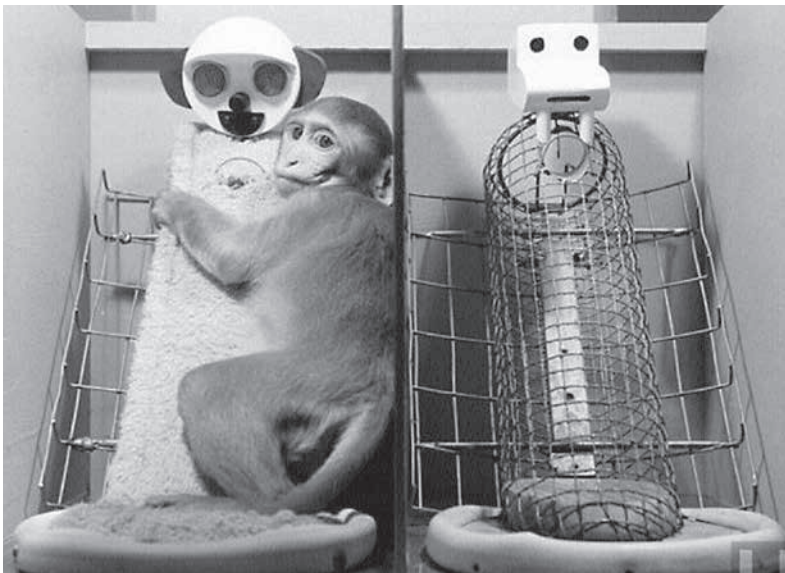
Ser vi på familier, som er økonomisk og uddannelsesmæssigt resurssvage, er forældrenes digitale fravær overfor børnene endnu højere. I et studie af 235 lavindkomstforældre brugte 23,5 % af forældrene mobiltelefon under måltidet med barnet, og følgelig kunne Radesky måle en signifikant mindre verbal interaktion mellem forældre og barn (110). Tja, kunne læseren tænke, så lærer barnet blot at tale mindre. Men ser vi Radeskys observation og lignende studier, der undersøger opmærksomhed, empati og forbundethed mellem mennesker (110–112) i sammenhæng med et berømt abestudie og tal fra Børnerådet omkring selvskade, så er der grund til at være bekymret, når det menneskelige mentale nærvær erstattes af et digitalt fravær.

Harlows abestudier

I Harlows abestudier var abeunger opvokset hos en abemoder lavet af henholdsvis ren ståltråd med en sutteflaske og ståltråd med

bomuldsstof uden sutteflaske. Studierne blev foretaget på et tidspunkt, hvor man over en bred kam mente, at sterile miljøer uden kontakt fra omsorgsgivere var det bedste, man kunne give børn, og at fodring var den primære mekanisme til dannelse af tilknytning mellem mor og barn. Men Harlow fandt frem til, at sanseligheden og stofligheden hos surrogatmoderen og ikke maden i sutteflasken var afgørende for, hvor abeungerne søgte hen for at finde omsorg og tryghed. Uden omsorg og tryghed blev aben frygtsom og hæmmet og sad blot alene i et hjørne og rokkede frem og tilbage eller udviste selvskadende adfærd.

Andre af Harlows studier viste, at hunaber, der var holdt socialt isoleret, enten ignorerede eller mishandlede deres afkom. Jo længere tids isolation, jo mere ødelagt var hunabernes evne til yngelpleje.



Figur 11. Harry Harlows forsøg med abeunger



QR-kode 2

Harry Harlow forklarer sine abestudier (4 min)

Du kan se url-adressen til en YouTube-video om Harlows abestudier i referencen (113) eller aktivere QR-koden.

Stoflighed er alt det, vi kan sanse med vores nærsanser – lugt, smag, berøring, bevægelse, fylde, tyngde, varme, kulde. Harlow kaldte abens behov for stoflighed for 'contact comfort' og konkluderede, at den

sanselige kontakt var afgørende for en sund psykisk udvikling hos abeunger såvel som hos børn. Det drejer sig sandsynligvis om hormonstoffet oxytocin ("kærlighedshormonet"), som netop udskilles ved berøring, og som sikrer, at man knytter positive emotionelle bånd med hinanden og føler sig veltilpas og tryk (114,115). Senere har undersøgelser af børnehjemsbørn kunnet vise, at netop mangel på omsorg og fysisk kontakt mellem omsorgsgiver og et spædbarn fra spædbarnets sjette levemåned er katastrofalt, da flertallet af spædbørn uden omsorg og kropslig stimulering vil komme til at udvise alvorlige kognitive og emotionelle skader senere i livet (116).

Tilknytningsforstyrrede børn

I en dystopisk optik synes Radeskys studier af forældre med en smartphone ved spisebordet at ligne en mental udgave af Harlows abeforsøg. Maden er der, men der mangler det mentale og emotionelle nærvær fra en forælder. Det kan måske blive opskriften på en moderne udgave af en tilknytningsforstyrrelse. En tilknytningsforstyrrelse kan opstå, når der er vedvarende dårlig eller

mangelfuld kontakt mellem en omsorgsgiver og barnet. For spædbarnet drejer det sig om mangelfuld opmærksomhed på barnets såkaldte regulationsrytmer, der har at gøre med sult-mæthed, vågenhed-søvn og utilpashed-tryghed. Mens det for det lidt større barn drejer sig om manglende spejling og en upassende respons på barnets behov for emotionel kontakt og psykosocial udfoldelse (117). Man kan fastslå denne simple regel: Et barn har brug for omsorg og spejling fra et sundt og rask menneske for selv at kunne blive et sundt og rask menneske. Man bør derfor være meget bekymret over det stigende antal børn og unge, som udviser selvskadende adfærd (13). I Børnerådets spørgeskemaundersøgelse af 1.390 unge 9.-klasses elever fordelt på hele landet svarede 22 % af eleverne, at de havde lavet selvskade det seneste år (15). De unge har det ikke godt, men hvorfor? Formanden for Børnerådet, Per Larsen, og professor i klinisk psykologi, Bo Møhl, er ikke i tvivl – børnene mangler kontakt med deres forældre – og de siger ligeud, at selvskade er den pris, som børn og unge betaler for forældrenes manglende nærvær og forældrenes trang til at være på mobilen (118).

Forældre, som er præget af en bestemt af kultur og adfærd, vil generelt give samme kultur og adfærd videre til deres børn; forældre, som er overvægtige, vil også præge deres egne børn til at spise for meget og forkert mad; forældre, som bruger deres tid med de elektroniske medier, vil også præge deres egne børn til at søge elektronisk stimulation. Forældre, som bruger tid på bevægelse, venner, praktiske opgaver, kreative aktiviteter og naturoplevelser, vil også præge deres børn til at synes, at disse aktiviteter er stimulerende, rare og rigtige.

Derfor er det katastrofalt, når en generation af forældre har indarbejdet en forkert eller usund levevis. Deres børn får ikke noget valg. Børnene får kulturen og adfærden ind med modermæl-

ken og føler dermed, at den usunde levevis er den rigtige, og de bliver dermed gjort handicappede af deres egne forældre. Det er det, der hedder den sociale arv. Men hvem tør pege på, at det er industrien med dens markedsføring af skadelige produkter, som er de egentlige banditter, og som forleder især de fattige og lavtuddannede til at tro på deres budskaber?

Ro, renlighed, regelmæssighed og relation

Normalt er det børn af alkoholikere eller narkomaner, som bliver tilknytningsforstyrret, men tiden vil vise, om de digitalt fraværende forældre ikke også påfører deres børn en form for tilknytningsforstyrrelse allerede fra deres spædbarns første par leveår. Det mener forskergrupper fra USA at kunne fremvise beviser på i deres forsøg med dyremodeller (119,120). Det skal lige forklares, at man i forskningsverdenen ofte bruger en dyremodel til at forklare menneskelig adfærd – rotter og aber (begge pattedyr) har samme opbygning af hjernen som mennesket og udviser samme reaktionsmønstre i basale påvirkning-respons-situationer. Da det er forbudt at lave videnskabelige, skadesforvoldende forsøg med mennesker, så gør man det med disse dyr i stedet – dette kaldes en dyremodel.

I forsøget af Molet og kollegaer havde man lavet en dyremodel, som kunne undersøge, hvordan rottemødres pleje af rotteunger påvirkede udviklingen af rotteungers hjerne og adfærd (119). Hunrotter med afkom blev tilfældigt placeret i to miljøer: Et med begrænset redeplads og et med god redeplads. Molet kunne måle, at rottemødre i begge miljøer gav deres rotteunger samme mængde og kvalitet yngelpleje. Men rytmen og forudsigeligheden var vidt forskellig. Rottemødre med begrænset redeplads gav uregelmæssig og afbrudt yngelpleje. Mens rottemødre med god rede-

plads gav regelmæssig, sammenhængende og forudsigelig yngelpleje. Rotteunger med den uforudsigelige yngelpleje fik hæmmet modningen af deres naturlige belønningssystemer og udviste senere nedsat interesse for mad og for social kontakt, som betinger deres overlevelsesdygtighed. Professor Hal Stern, medforsker i forsøget, konkluderede: *“Forstyrrelser kan bryde den konsistente rytme, som hjerner under udvikling behøver for at sikre fremvæksten af robuste neurale netværk”* (121).

Når forældre lader sig afbryde af deres mobiltelefon, mens de passer deres spædbarn, hæmmes de vitale mønstre i samspillet mellem spædbarn og omsorgsgiver. Det afbrudte samspil forøger sandsynligheden for, at barnet ikke udvikler tilstrækkeligt robuste neurale netværk i hjernen – dvs. dens styrings-, belønnings- og processeringssystemer – som igen forøger sandsynligheden for, at barnet udvikler emotionelle forstyrrelser inkl. selvskaade, misbrug og depression i ungdom og voksenliv (121).



Figur 12. Mor i samspil med sin smartphone og ikke sit spædbarn

Hvad er Sterns råd så? Det er simpelt: *“Set the phone aside”*. Men spørgsmålet er, hvem der har ansvaret for de digitale forstyrrelser – er det forældrene, som svigter spædbarnet, fordi de ikke ved bedre, eller er det IT-industrien, som har udviklet IT-produkter, der lokker forældre til regelmæssigt at ignorere deres spædbørn blot for at få endnu et kig og klick fra deres smartphone?

Den gamle remse med, at børn skal have ro, renlighed og regelmæssighed er ikke helt ved siden af, især hvis vi også får tilføjet et fjerde 'r' i remsen, nemlig relation, til en stabil og nærværende omsorgsgiver.

Skal det stå på smartphonen, at den forstyrrer dit spædbarns udvikling af robuste neurale systemer – på samme måde som man har advaret om, at rygning i hjemmet og børneværelset skader dit barn?

Inaktivitet dræber – hvad gør IT?

Det barn, som lærer glæde og fornøjelse ved motorisk udfoldelse i barndommen, har langt højere sandsynlighed for at være fysisk aktiv som voksen (122–124). De, der arbejder med epidemiologisk sundhedsforskning, ved, hvor vigtig motion og bevægelse er for vores sundhed, trivsel og mentale robusthed, og de siger, at det allervigtigste er at komme ud og røre sig og ikke sidde stille foran en tablet eller smartphone (125,126).

Således anbefaler WHO mindst 60 minutters moderat til intensiv motion om dagen for unge mellem 5 og 17 år (127), og jo mere de bevæger sig igennem hele dagen, desto bedre for deres helbred og robusthed (126). WHO nævner intetsteds, er det skulle være sundt og gavnligt at sidde foran en computer eller sin smartphone. Tværtimod skriver de, at inaktivitet er den fjerdestørste dræber i verden, at en tredjedel af alle mennesker bevæger sig alt for lidt, og at inaktivitet er en medvirkende årsag til det metaboliske syndrom (128).

Foran skærmen – hvordan pokker er det muligt?

I en ny undersøgelse af 2.600 amerikanske børn og teenagere fra 2015 viste det sig, at de unge har plantet sig godt og grundigt i sofaen for at se på skærmen (129). I gennemsnit brugte de 13-18-årige dagligt ni timer med de elektroniske medier, mens 8-12-årige brugte dagligt seks timer. Vel at mærke medtog tallene kun tid med de elektroniske medier uden for skoletid (se tabel 3: 'Unge forbrug af elektroniske medier'). I Danmark er de unge ikke blevet så slemt ramt endnu. En ny undersøgelse af DR viser,

at det blot er seks timer og to minutter dagligt, som de 13-19-årige i gennemsnit bruger foran skærmen i Danmark (130) – erfaringen viser dog, at det, som sker i USA, også indtræffer i Europa og Danmark blot med nogle års forsinkelse. Årsagen er, at vi alle er underlagt de samme markedsforhold, hvor industrien vedholdent arbejder på at have forsat og stigende vækst i salget af deres produkter, uanset om deres produkter er skadelige eller ej.

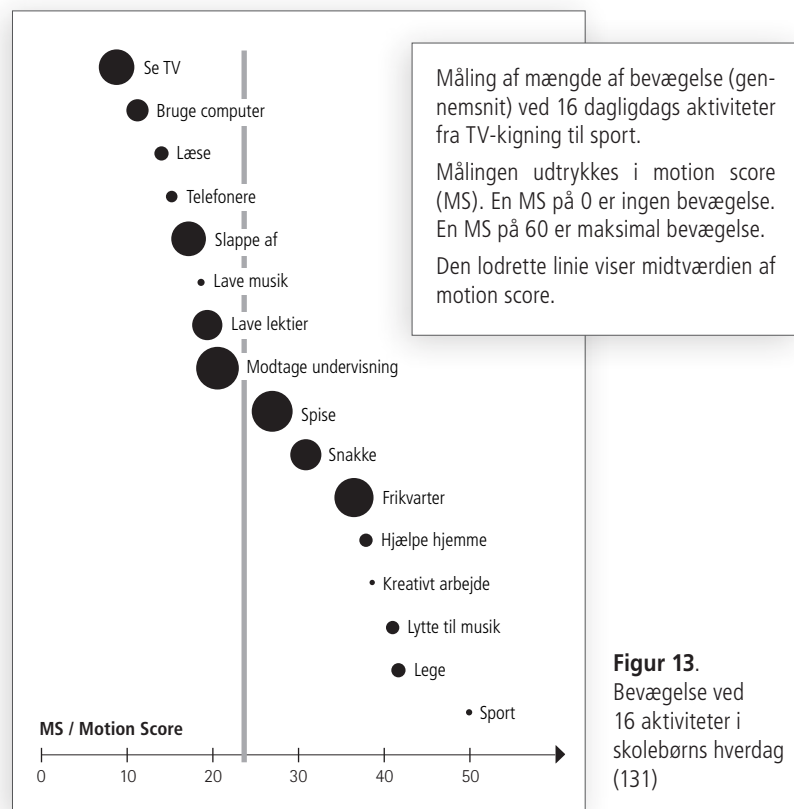
Medie	Amerikanske		Danske
	Tweens (7-12 år)	Teens (13-19 år)	Teens (13-19 år)
Computer	0:31	1:37	2:10
Smartphone	0:48	2:42	1:49
TV	1:29	1:31	1:12
Tablet	0:56	0:45	0:25
Spillekonsol	0:56	1:08	0:14
Musik	0:20	0:27	0:11
Bøger, aviser	0:26	0:20	–
Andet*	0:29	0:27	–
Samlet tid (time:min.)	5:55	8:56	6:02

* DVD-player, håndholdt gamer, CD-player, E-reader mv.

Tabel 3. Unge forbrug af elektroniske medier i USA (129) og i Danmark (130)

Problemet med skærmen er, at børnene sidder rigtig meget mere stille foran en skærm end i forbindelse med andre aktiviteter i løbet af en dag, som for eksempel at lege, spise, lave lektier, være til time i skolen mv. (131). Kigger du på figuren fra Streb og kollegers studie af 139 skolebørns hverdag, kan du se, hvor meget og

hvor lidt bevægelse, der er knyttet til de 16 aktiviteter, som et amerikansk skolebarn foretager sig i løbet af en dag. Cirklernes størrelse udtrykker, hvor meget tid den unge brugte på aktiviteten, mens 'motion score' (MS) på x-aksen udtrykker, hvor meget bevægelse der udføres under aktiviteten.

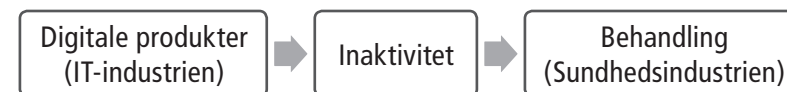


Figur 13. Bevægelse ved 16 aktiviteter i skolebørns hverdag (131)

Størst er cirklerne, og altså tidsforbruget, for skole og TV-kiggeri, og meget lille er cirklen for sportsudøvelse. Men der er næsten ingen bevægelse knyttet til det store omfang af TV-kiggeri

(MS=9), mens rigtig meget bevægelse er knyttet til sport (MS=50), som – næst efter kreativitet – er undersøgelsens 'taber' i tidsforbrug. Et stort tidsforbrug, men kun lidt over middel i bevægelse (MS=28), er knyttet til den tid, man er i skole.

Med indførelsen af tablets i folkeskolen er der opstået et nyt problem. Hvor børnene i gamle dage løb ud og legede med hinanden i frikvartererne, grupperer børnene sig nu i de aktive børn og de ikke-aktive børn. Stadig flere vælger nemlig at sidde indendørs i klassen og lade sig underholde af deres iPad og smartphones i frikvartererne og pauserne (132). Det burde derfor ikke komme som nogen overraskelse, at der er snæver sammenhæng mellem skærm, inaktivitet og livsstilsygdomme (131,133–136). Men det paradoksale er, at en vækst i salget af digitale produkter og digital livsstil på den måde giver forøget vækst i sundhedsindustrien som skal forebygge, afhjælpe og udbedre følgevirkningerne hos den inaktive borger.



Englænderne bevæger sig ikke – løsning: Cola

De engelske myndigheder vurderer, at antallet af fysisk inaktive englændere omfatter 50 % af de unge og 29 % af de voksne, og at denne fysiske inaktivitet koster det engelske samfund 200 milliarder kroner årligt i sygdom og tabt arbejdsfortjeneste (137,138). Myndighederne går derfor nu ind i kampen imod inaktiviteten med et storstilet program, UKactive, som skal få alle borgere til at bevæge sig mere (137,138), og der er mange samarbejdspartnere

involveret i projektet, herunder sodavandsgiganten Coca-Cola (139). Men hvis industrien oprigtigt ønsker at hjælpe med sundhedsinitiativer, så ville det reelt set betyde, at borgerne skulle holde op med at indtage Coca-Cola eller bruge deres tid på smartphones, og det er næppe hverken sodavandsindustriens eller IT-industriens ønske. Både som forsker og som nationalstat er man oppe imod industriens enorme pengetank og hær af lobbyister og advokater til at sikre deres indtjeningskilde, uanset om den er skadelig eller ej (39,140-142).

Som Mary Burke skriver i sin artikel (80): *”Nonprofit videnskabelige grupper og sundhedsgrupper finder sig selv konstant bagud i kapløbet med at vise de potentielle skadevirkninger, mens de økonomisk velpolstrede industrigrupper forsvarer brugen som afgørende for frihed og økonomisk konkurrencedygtighed”*, og dermed er vi tilbage ved udtalelsen fra Upton Sinclair – det er svært at få en virksomhed til at erkende, at dens produkter er skadelige, når virksomhedens eksistens og indtjening afhænger af, at virksomheden ikke erkender det.

Børn og unge kan bruge IT til læring, ik'?

Nogle forældre og pædagoger hævder dog, at deres børn og unge går på nettet med deres computere, tablets eller smartphones for at blive dygtigere, for eksempel ved at bruge de såkaldte *educational apps* frem for at lege sammen.

Men forskeren og pædiateren Radesky mener, at det nok snarere er behændig ønsketænkning end dokumenteret viden (106). I hendes øjne er der en stor fare i, at børns naturlige udforskning af deres sociale og sensomotoriske evner i ustrukturerede sammenhænge træder i baggrunden til fordel for en kontrolleret og styret, visuel, stillesiddende læring gennem tablets og andre digitale værktøjer.

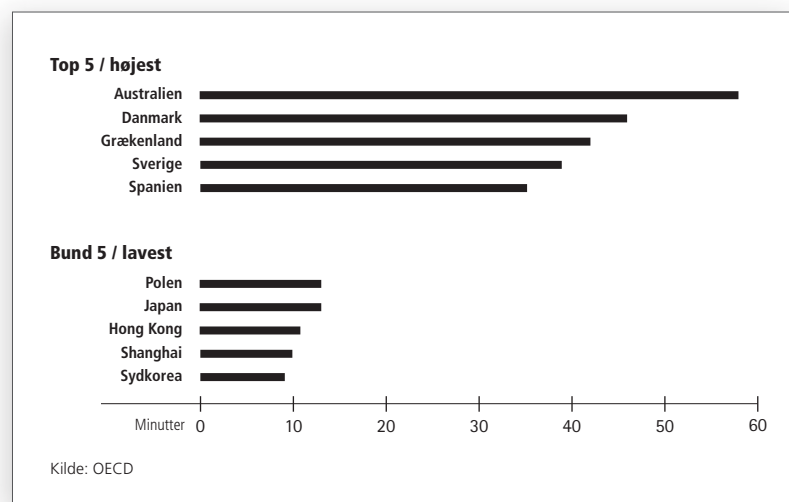
Dokumenteret viden er, at motorisk udfoldelse fremmer personligt velvære, kognitiv indlæring og psykosocial duelighed og primer barnet til fortsat og livslang fysisk udfoldelse (122–124,126,143–148). Det giver derfor meget lidt mening, når danske undervisningsinstitutioners primære fokus er at få indført digitale værktøjer og læringsmål i dagsinstitutioner og skoler fremfor bevægelse og motion (149,150).

Der savnes simpelthen dokumentation for, hvordan det stillesiddende, digitaliserede læringsunivers giver bedre læring, mere fysisk aktivitet og mere robuste og lykkeligere samfundsborgere end det analoge og bevægelige læringsunivers. Det er, som om IT er blevet målet i sig selv og ikke et middel med helt afgrænsede anvendelsesmuligheder. Det understøttes af en rapport fra en helt uventet kant, nemlig Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD).

OECD's rapport 'Students, Computers and Learning'

OECD er en overnational institution, som arbejder på at fremme økonomisk vækst for dets 34 medlemslande. OECD udgiver årligt rapporter om de respektive medlemslandes økonomiske trivsel – det er for eksempel OECD, der opfandt PISA-testen (Programme for International Student Assessment), som er en overnational standard til at måle skoleelevers præstationer inden for læsning, matematik og problemløsning.

I OECD's seneste rapport, 'Students, Computers and Learning', fra 2015 var ønsket at se de målbare beviser for, at de mange milliarder, som skolevæsnet i de forskellige lande har postet i computere og IT-undervisning, gav afkast i form af forbedrede skolepræstationer (151). Rapportens resultater er en øjenåbner og viste noget helt andet end OECD's forventninger.



Figur 14. Gennemsnitligt tidsforbrug på internettet i skolen i 10 OECD-lande (151)

Faktuelt set blev computeren i gennemsnit for alle landene tilsammen anvendt 25 minutter dagligt i undervisningen. Men i de lande med mindst computertid (10 minutter), som Sydkorea, Shanghai, Hong Kong og Japan, havde eleverne bedre præstationer i PISA-testen end lande med meget computertid (40 minutter), som Sverige, Grækenland og Danmark (152). Forventeligt nok har man fra blandt andet dansk side prøvet at opstille forklaringer på, at OECD-rapportens resultater alligevel ikke er gyldige.

Et andet øjenåbnende resultat var, at teknologien ikke bidrog til at mindske præstationsforskellen for elever fra resursestærke og resursesvage hjem, men tværtimod øgede skellet. Det plejer ellers at være et fast mantra blandt OECD og de enkelte medlemslande, at der skal sikres lige muligheder i uddannelse, så sociale skel kan udviskes.

Computeren underminerer motivation og empati

For de unge i gymnasiet synes de elektroniske medier også at gøre mere skade end gavn for læringsmiljøet. Dorte Ågård skriver i sin ph.d.-afhandling, 'Motiverede relationer – lærer-elev-relationens betydning for gymnasieelevernes motivation' (112), at brugen af computere i undervisningen svækker lærer-elev-forholdet, der er afgørende for motivation og læring. Dorte Ågård fandt frem til, at mange undervisere forholdt sig passivt til elevernes brug af computere i undervisningen, og hun observerede, at de studerende blev mentalt fraværende, når de af kedsomhed løbende gik på de sociale medier i undervisningstimerne. Et eksperiment udført af TV2 viste, at over 40 % af computertiden i timerne på et gymnasium ikke blev brugt på fagligt stof, men på underholdning som spil, Facebook og YouTube. På den måde kunne mange elever sidde til undervisning dag efter dag og være konstant fristet af

pirrende muligheder ved at surfe på nettet i timen. Det er et bedrag, som hverken kommer dem selv eller samfundet til gode.

En spørgeskemaundersøgelse af gymnasieelevers medievaner kan bekræfte dette billede. Undersøgelsen viste, at 72 ud af 75 adspurgte elever holdt Facebook åben i undervisningen – for som de unge selv sagde, ville de nødig gå glip af noget vigtigt i timen (111). Fraværet af nærvær mellem lærer og elev på grund af computeren eller smartphonen bliver dermed en ond cirkel, hvor den gensidige oplevelse af empati og forbundethed forsvinder, og den unge i stedet søger endnu mere ud på internettet og på de sociale medier i timen for at blive stimuleret (112,153).

Smartphones gør dig dum – især hvis du er fattig

En anden vigtig undersøgelse på linje med rapporten fra OECD kommer fra The London School of Economics and Political Science med rapporten 'Ill Communication: Technology, Distraction & Student Performance' (154). Forskerne Beland og Murphy udførte en analyse af elevernes skolekarakterer på 91 skoler i fire store engelske byer, før og efter skolerne indførte et forbud mod smartphones i timerne. Meget sigende har der aldrig før været nogen undersøgelse af, hvordan elevernes brug af smartphones og tablets rent faktisk påvirkede skolepræstationer. Deres analyse viste, at eleverne på de 91 skoler efter et forbud i gennemsnit forbedrede deres eksamenspræstationer med 6 % i forhold til deres eksamenspræstation før forbuddet, hvor eleverne godt måtte have smartphone med i skolen og i timerne. Det forbedrede resultat skyldtes primært, at den dårligste fjerdedel af eleverne præsterede bedre. De opnåede en forbedring på 14 %, mens den bedste fjerdedel hverken gik frem eller tilbage i karaktergennemsnit. Rapporten konkluderede ganske enkelt, at smartphones er en væsent-

lig forstyrrelse i undervisningen, og at de skoler, som forbyder telefonerne i klassen, oplever en forbedring af elevernes karaktergennemsnit. Rapporten anbefaler telefonforbuddet som en nem og billig måde at udligne ulighed i uddannelsessystemet på (154).

Også lærerstanden i det engelske undervisningssystem er klar over, at der er noget galt. Tom Bennett er ansat som leder af en researchfond, som skal sikre, at der kommer valide undersøgelser af de læringsteorier, læringsmiljøer og læringsværktøjer heriblandt iPad, som påstås at give læring i det engelske skolesystem (155). En af Bennetts første anbefalinger er, at smartphones og andre elektroniske hjælpemidler skal ud af undervisningslokalet, og at unge under 16 år slet ikke bør have en smartphone, medmindre man erkender og accepterer, hvad den er god til og bruges til – nemlig at surfe forbrugsgoder, spil, porno, Facebook og YouTube. Bennett siger direkte: "*Børn må ikke spille tiden på det skidt, især fattige børn*" (155). Bennett er således helt i tråd med undersøgelsen fra The London School of Economics and Political Science.

Hvad er det ved smartphones, som gør dig dum?

Der er ved at forme sig en videnskabelig dokumentation for, hvorfor man bliver dummere af at have en smartphone. Først er det helt banale, at dine færdigheder og evner tager form af, hvad du bruger din tid på. Smartphonen og dens digitale muligheder er designet til at blive brugt til underholdning, adspredelse og reklamer. Bøger kan du fordybe dig i, og du styrer alle input, og det speeder ikke din hjerne, mens smartphones og tablets er indrettet således, at de digitale medier styrer dig og alle de input, du udsættes for.

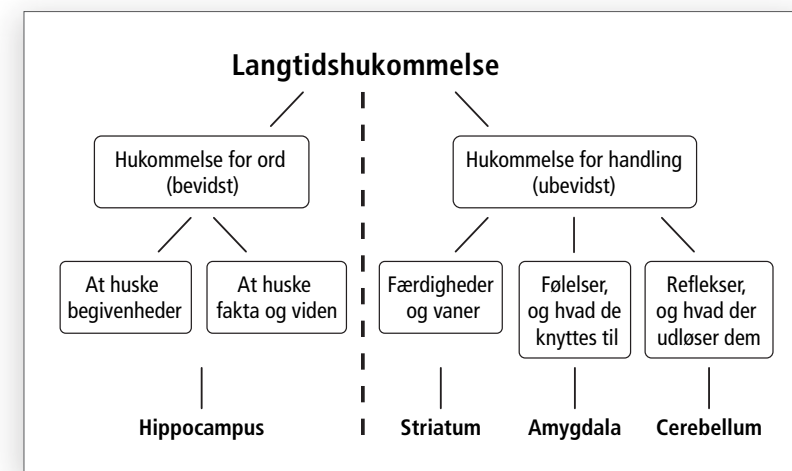
Her har vi således det første og største problem med de digitale værktøjer og medier. Menneskets hjerne kan kun fastholde op-

mærksomheden på én ting ad gangen, og den fokuserede opmærksomhed er hele grundlaget for, at man kan indlære viden og færdigheder. Men hver forstyrrelse – et bip fra en e-mail, notifikationer, push-meddelelser, et hurtigt blik på en computerskærm eller smartphone for at tjekke Facebook, nyheder mv. – tvinger opmærksomheden væk fra det oprindelige fokus og over på det nye. Vores problem er, at hjernen giver os en belønning for at orientere os mod det nye, og derfor føles det godt og opkvikkende at lade sig aflede (19,22,156). Men jo flere gange du lader dig aflede, jo dårligere blive din evne til at koncentrere dig, som er forudsætningen for indlæring.

En forskergruppe fra Stanford University udførte et forsøg med studerende, som enten havde et højt forbrug af elektroniske medier eller havde et lavt forbrug. Forsøget viste, at de studerende med højt medieforbrug udviste 1) nedsat evne til at holde fokus på relevante data. 2) nedsat evne til at huske, om de tidligere havde set noget eller ej 3) nedsat evne til at skifte mellem arbejdsopgaver (157). De havde med andre ord forringede evner til at være opmærksomme og styre stimuli i bevidstheden (157,158). Skal man sætte nogle tal på, så viste et andet eksperiment, at studerende med tændte mobiltelefoner, som svarer på meddelelser under en forelæsning, gav en 13 % lavere præstation på en efterfølgende multiple choice-test, der spurgte ind til indholdet i forelæsningen (159).

Ifølge andre forskergrupper fra Stanford University kan der være yderligere to årsager til, at de elektroniske medier hæmmer læring. De vedrører hjernens brændstof og hjernens hukommelseslagre (160). Hjernens neuroner kan kun fungere, hvis de tilføres blod med ilt og glukose. Såfremt vi konstant skifter vores opmærksomhed fra en aktivitet til en anden, sendes der besked om, at der skal tilføres blod til de skiftende opgaver, mens hoved-

opgaven mister blod. Efter kort tid har vi forbrugt brændstoffet fra blodet uden at få arbejdet fra hånden, men vi føler os ikke desto mindre udmattede (161). Dernæst vil den skiftende opmærksomhed forvirre hjernen, der får den til at tro, at den er ved at indlære bevægelser, der lagres i hjernedelen striatum, fremfor at den er ved at indlære fakta og boglig viden, der lagres via hjernedelen hippocampus (160). Den forkerte lagring medfører, at viden og informationer bliver sværere at få kategoriseret og genkaldt korrekt i langtidshukommelsen.



Figur 15. Hjernens hukommelseslagre – hippocampus og striatum

I skolesammenhæng er de digitale værktøjer således en forstyrrelse og afledning fra fagstoffet. Skolearbejde på en tablet, der har adgang til internettet, faciliterer ikke indlæringen, tværtimod (112,154,162,163). Progressive skoler og gymnasier her i Dan-

mark har allerede taget konsekvensen og har ligesom mange skoler i England (154) forbudt smartphones, tablets og bærbare computere i undervisningen (162–164). Eleverne er ofte helt med på idéen og føler sig befriede og opløftede af fraværet af de elektroniske hjælpemidler, som betyder, at de atter kan være sammen og more sig og lære noget (165). Men vi mangler stadig, at undervisningsministeriet i Danmark også får erkendt, at IT kan hæmme mere end at gavne læring og psykosocial udvikling.

Hvem har så fordel af det milliarddyre IT-udstyr?

Men hvordan kan det være, at vi i alle skoleklasser nu har dyrt IT-udstyr og ofte tablets til alle elever? Den føromtalte Tom Bennet siger, at de eksisterende anbefalinger om iPad og læring kommer fra tilfældige skolelærere, der er teknologibegeistrede, og fra IT-firmaerne, som gerne vil have solgt deres isenkram (155).

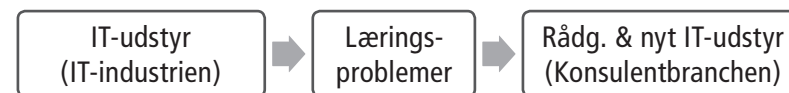
Desværre kan man kun give ham ret i påstandene om, hvem der kommer med IT-anbefalingerne. Et eksempel fra Danmark vedrører det tidligere kommunalt ejede, men nu kapitalfondejede KMD (166). KMD lever af at udvikle og sælge software og digitale løsninger til skoler og kommuner mv. og udarbejdede i 2014 rapporten *'Den digitale daginstitution – En temperaturmåling og vurdering af daginstitutionernes digitale tilstand og potentialer'* som en del af deres markedsføring over for det offentlige (149). I rapporten gives der ingen videnskabelig dokumentation, men blot en samling meningsmålinger og citater taget fra udvalgte IT-positive småbørnspædagoger og daginstitutionsledere som bevis på, at det er sundt og gavnligt at anvende digitale medier som læringsredskab for 0-2 årige og for 3-6 årige. Men deres udsagn er stik imod anbefalingerne fra rigtige eksperter i børns udvikling. Eksperter er i dette tilfælde den amerikanske forening af pædiatere og

den canadiske forening af pædiatere, der begge fraråder børn under to år overhovedet at have skærmtid og højst en-to timer for ældre børn, da det forstyrrer udviklingen af barnets hjerne (167,168).

De fleste daginstitutioner, fritidshjem og skoler har nu indkøbt elektronisk isenkram og har indført elektronisk registrering og kommunikation mellem pædagoger, lærer, forældre og børn. For dig og mig som forældre er det nu skæbnesvangert, om politikerne er kvikke og stærke nok til at modstå presset fra industrien og skåne vores børn for yderligere digitalisering af daginstitutioner og undervisningen i folkeskolen.

For folkeskolen i Danmark er der afsat omkring to milliarder til IT-udstyr og IT-infrastruktur i perioden 2012-2017. Desværre for det allerede indkøbte udstyr oplever lærerne dog, at det er svært at få udstyret taget i brug og få det integreret i den eksisterende undervisning (169). Men hvis den gamle undervisning fungerer, hvorfor så ødelægge den med at skulle implementere IT? Der er en amerikansk talemåde, der lyder: *"If it ain't broken, don't fix it"*.

Forskere skønner, at de mange IT-millioner er spildte penge (170,171). Helt spildt er de dog nok ikke, da det dybest set handlede om at tilfredsstille IT-industriens behov for at sælge IT-produkter og få sat en ny salgsmotor i gang: IT-udstyr – dårlig IT-integreret undervisning og læringsproblemer – konsulentbistand.



Men tænk, hvad man kunne have fået af ekstra lærertimer i gymnastik og musik, fornyelse af inventar, skabelse af lækre og attraktive udendørs legepladser, indkøb af skateboards mv. for de penge, som bruges på IT-udstyr og IT-konsulenttimer – alene den overpris, som KMD tager for deres IT-ydelser til kommunerne, kunne ifølge dagbladet Information have betalt 1.000 pædagogstillinger (172). Jo flere penge der bruges på IT-baseret undervisning, desto flere lærere og pædagoger skal spares væk i undervisningen – og dermed forringes elevernes mulighed for at opnå god og brugbar læring. Desværre har vi endnu ikke i Danmark set en stærk og uafhængig fagperson som Bennet, der tør at sige fra over for IT-industriens tag selv-bord i vores institutioner og skoler.

Det evolutionære drivmiddel, som ellers skulle sikre, at vi fungerede i en gruppe, lærte af hinanden og blev overlevelsesdygtige, sættes simpelthen ud af funktion, når der dukker en smartphone eller computerskærm op i det fysiske og mentale rum mellem mennesker.

De sociale medier og FOMO

Både i skolen og udenfor den skal børn og unge finde ud af, hvem og hvad de bliver, og de søger derfor erkendelse og udforskning af dem selv, deres venner og deres rollemodeller i de tilgængelige sociale netværk og praksisfællesskaber. De resursestærke børn, der allerede indgår i sociale netværk med sport, venner og fritidsaktiviteter, opfatter de elektroniske sociale medier som et tillæg til det allerede eksisterende analoge netværk, hvilket muligvis kan forstærke deres gruppetilknytning. Men for mange børn kan de elektroniske sociale medier gøre ondt værre. Således siger fagpersoner, der arbejder med børn, at skolepiger i 1. og 2. klasse er ulykkelige og stressede, fordi de konstant oplever et behov for at skulle følge med i, hvad der foregår på de sociale medier, og sørge for at blive set og 'liket' (173). De unge higer efter social accept, anerkendelse og tilhørsforhold i gruppen, og de er derfor simpelthen bange for at gå glip af vigtig information, som kan forøge deres chancer for overlevelse i gruppen (se afsnittet 'Den sociale hjerne').

Fear of missing out

From Wikipedia, the free encyclopedia

Fear of Missing Out or **FOMO** is a form of social anxiety – a compulsive concern that one might miss an opportunity for social interaction, a novel experience, profitable investment or other satisfying event.^[1] This is especially associated with modern technologies such as mobile phones and social networking services.

A study by Andrew Przybylski found that the condition was most common in those who had unsatisfied psychological needs such as wanting to be loved and respected.^[2] The condition is also associated with social networks such as Facebook and LinkedIn, which provides constant opportunity for comparison of one's status.^[3]

Figur 16. Definition på "Fear of missing out" fra Wikipedia

Fænomenet kaldes 'fear of missing out' (FOMO) og karakteriseres ved, at du som person føler uro ved, at du ikke kan orientere dig tilstrækkeligt om, hvad din sociale gruppe gør, hvad gruppen ved, eller om gruppen får flere eller bedre ting og oplevelser end dig. I en undersøgelse af 1.270 brugere af sociale medier fandt forskerne, at 90 % af de adspurgte syntes godt om de sociale medier, men paradoksalt nok følte omkring halvdelen af dem også, at et socialt medie som Facebook gav dem følelsen af ikke at kunne nå det hele (66 %), at de gik glip af noget (46 %), at Facebook forøgede deres usikkerhed (42 %), og at det var nemt at føle sig lukket ude af fællesskabet (54 %). De adspurgte følte også i høj grad, at folk brugte de sociale medier til at prale med deres tilværelse (81 %) (174).

De modstridende mekanismer mellem sociale mediers tiltrækningskraft og følelsen af FOMO bliver først alvorlige, når man også ser, hvor hurtigt og hvor stor en udbredelse et socialt medie som Facebook har fået: Det blev skabt i 2004 af Mark Zuckerberg, hvor ingen derfor endnu havde et digitalt liv på Facebook; i 2016 er Facebook nået op på 1,7 mia. brugere, og antallet stiger forsats (175). Forklaringen på, at Facebook har bredt sig som en steppebrand, er netop, at det rammer ind i det helt basale behov for at orientere os i vores gruppe – er flertallet af dine venner på Facebook, så er du også tvunget til at blive medlem af det. Mekanismen er, at du belønnes for at holde dig tilknyttet og orienteret i gruppen, og omvendt straffes du med angst, hvis du er i risiko for at blive lukket ude af fællesskabet.

Problemet er, at et virtuelt gruppertilhørsforhold via Facebook i de fleste tilfælde ikke sikrer din overlevelse og livskvalitet i den analoge verden, men tværtimod stjæler din tid fra de relationer af kød og blod, som du burde passe, pleje og fornøjes ved – dem, som kommer og hjælper dig, når du skal flytte, have passet børn,

og som snakker empatisk med dig, når du er nedtrykt og trænger til et kram eller en fest.

Facebook og den sociale motor

Den evolutionære hjernes behov for fællesskab er en utrolig stærk og ufravigelig motor, og hvis der er noget, som især børn og unge frygter, så er det at stå uden for fællesskabet. For Facebook og andre sociale medier, der lever af at sælge din opmærksomhed til forbrugsindustrien, handler det om, hvordan de kan få dig til at købe ting. Individuer, som er mindre stærke og savner fællesskab, er meget afhængige og opmærksomme på, hvad de toneangivende i gruppen siger, føler, tænker og gør, og de vil helt ubevidst forsøge at kopiere de stærkes adfærd (176). Derfor handler det for annoncørerne på Facebook om at finde stærke insiderpersoner eller forbilleder og købe dem til at være motor for markedsføringen af det produkt, der nu engang skal sælges (177). Det pudsige er, at mennesker ikke blot følger de toneangivende i gruppen og deres budskab om at købe bestemte varer (178), men også finder det værdifuldt at kopiere de stærkes adfærd og selv udøve samme adfærd med at brande og markedsføre produkter på internettet. Denne kopiadfærd gælder således ikke kun for de selvusikre, men gælder for de fleste individer som en hurtigt og effektiv måde at lære på – man iagttager hinandens adfærd og kopierer den (179).

Med tiden former den sociale motor den overordnede kulturelle udvikling, som definerer vores normer for, hvad der er rigtigt og forkert. I vores århundrede, hvor industrien har haft retten til at præge os, har vi således underlagt os forestillingen om, at vækst og forbrug er godt – lige meget om det er nyttige, ligegyldige eller skadelige produkter, vi skal forbruge. Senest kan fænomenet med, at vi skal købe en kop kaffe 'to go', som vi bærer rundt med os på

gaden, siges at være et inderligt ligegyldigt produkt (180). En bolig, en cykel og en liter mælk er nyttige produkter. Mens produkter som læskedrikke eller smartphones bliver markedsført som nyttige og sunde, er det ikke desto mindre produkter, som forringer vores psykosociale og fysiske velbefindende. Desværre er de produkter en del af en salgsmotor, der løbende skaber fornyet omsætning: Industriens produkter påfører os problemer i form af en usund levevis. Industrien opfinder nye produkter, som kan afbøde problemerne ved det oprindelige produkt. Således skaber motoren: 'sukker – diabetes – medicin' en god omsætning, og supermotoren 'smartphone – psykosociale behov – identitetsdannelse via forbrug' en ekstra god omsætning.

Døden på Instagram

Selv for dem, som tjener millioner på at fremstille sig selv som livstilsforbilleder på de sociale medier og gøre reklame for diverse produkter og livsstile, kan det virtuelle liv give eksistentielle tømmermænd. Således er der historien om den smukke og perfekte 19-årige australske Essena O'Neill, som ganske pludselig valgte at slukke for sin profil for at finde sig selv. Hun opfordrede også sine 570.000 følgere til at få gang i deres eget liv fremfor for at dyrke ligegyldigheden på de sociale medier som Facebook, YouTube, Tumblr, Instagram, Twitter og Snapchat. Det online liv, der lå til grund for hendes indtægter og tilsyneladende glamourøse karriere, var blevet for meget for teenageren. Hun slettede mere end 2.000 Instagram-billeder og vinkede dermed farvel til over en halv million følgere, der hver dag 'likede', delte og kommenterede hendes hverdag online (181).

Essena skrev på sin hjemmeside: "Jeg opdagede pludselig, at jeg druknede i illusionen om, at mit liv ikke var godt nok."



Figur 17. Essena O'Neills blog og spejlbillede

Hun etablerede i stedet hjemmesiden www.letsbegamechangers.com for at promovere ægte mennesker, der promoverer ægte forandringer i samfundet. Her kan man også læse hendes virtuelle testamente om nedlukningen af hendes profiler på de sociale medier.

"Så hvorfor gjorde jeg det? Jeg opdagede pludselig, at jeg druknede i illusionen om, at mit liv ikke var godt nok i sammenligning med andres liv. Jeg følte ikke, jeg levede et liv med selvstændighed og sanselighed. Det, at jeg kiggede på andres liv gennem en skærm hele dagen, begrænsede mit eget livspotentiale og forestillingen om, hvem jeg skulle være. Jeg fandt, at de sociale medier (dette system) blot konstruerede forestillingsbilleder og redigerede fotos, som blev målt op imod hinanden. Det er et system baseret på social anerkendelse, likes og dislikes, gyldighed ved antal klik, succes ved antallet af følgere ... det er en perfekt orkestreret dom. Og det opslugte mig. Så jeg slettede mig selv fra

systemet for at kunne fokusere helt og aldeles på ting, som betød noget for min sjæl.” (182)

Essena slukkede for sit virtuelle image på alle sociale medier for at redde sin sjæl, og hun opfordrer andre til at tage deres tilstedeværelse på sociale medier op til overvejelse.³ Hermed er Essenas opfordring givet videre, selvom flugten fra de sociale medier nok ikke er så let – for de sociale medier vil gøre alt for at beholde dig. Hvorfor det?

³ Under researchen til 'Døden på Instagram' fremkom der yderligere og meget relevant materiale, som har resulteret i et søsterkapitel: 'Døden genbesøgt – Münchhausens syndrom og digital selvskade'. Kapitlet er den dystre udgave af, hvad der sker de unge, der i en sygelig grad søger bekræftelse, tilhørsforhold eller beskyttelse på internettet. Det kan læses og downloades fra denne bogs hjemmeside: www.digitalafhængighed.dk.

Facebook vil gøre alt for dig

Facebook tjener penge på at have så mange brugere som muligt, der bruger deres tid på Facebook og dermed er gjort tilgængelige for reklamer. Nyeste feature hos Facebook er at have en lydløs og automatisk aktiveret videobaseret nyhedsstrøm i stedet for en tekstbaseret nyhedsstrøm på din nyhedsvæg (183). Det handler om at gøre adgangen til brugerens dopamin-belønning så hurtig og nem som muligt – nyheder i billedform er nemmere end nyheder på skrift og kræver stort set ingen skolekundskaber og intelligens.

Algoritmen, der udvælger nyheder

Bagved din nyhedsvæg på Facebook ligger der en algoritme, som sørger for, at du får bestemte nyheder og bestemte reklamer, som du synes godt om. Algoritmen bliver løbende justeret og optimeret, så den giver den bedste skæringslinje mellem det, du selv ønsker at se, og det, Facebook får bedst indtjening på at lade dig se. Moralen er, at der intet ondt er i at hjælpe dig med at lade dig få, hvad du ønsker.

Men det er helt forkert af to grunde. Første grund er, at du kun ser informationer, som tilfredsstiller dit behov for belønning her og nu, og som kan fastholde netop dig til skærmen, men samtidig afskæres du fra at blive reelt oplyst og orienteret om ting, som du under normale omstændigheder ville reagere på med enten dine følelser eller din fornuft. Anden grund er, at du ikke tydeligt bliver oplyst om, at informationer og nyheder på din nyhedsvæg er udvalgt af en algoritme, hvordan algoritmen er skruet sammen, og at algoritmen er designet for at sikre kommercielle interesser og ikke

for at fremme dine reelle behov og dit psykosociale velbefindende. Dit reelle behov består nemlig helt banalt i, at du skal undlade at bruge tid på Facebook og i stedet være fysisk sammen med dine venner.

De fleste brugere er slet ikke klar over, at det er algoritmer, som bestemmer, hvad, hvornår og hvordan der prioriteres i de informationer, du får vist på Facebook såvel som på internettet (184). Såfremt mange Facebookbrugere prøver at slippe for at se de produkter, som skal sælges på Facebook, ændrer Facebook blot algoritmen, så din nyhedsstrøm er anderledes og mere optimal for din potentielle købekraft (183,185). Din nyhedsstrøm er måske ikke længere kun bestemt af dine søgninger på internettet, men også af hvad du taler om på din telefon. Ifølge den amerikanske forsker Kelli Burns er Facebook formodentlig undervejs med at koble ord- og talegenkendelse fra dine telefonsamtaler med matchende reklamer og newsfeed på din Facebook-væg. Således fik Kelli Burns en newsfeed med en safarihistorie op på sin nyhedsvæg og en reklame for biler, et par minutter efter at hun netop havde brugte ordet ”safari” og ”jeep” i en telefonsamtale, som hun lavede som et eksperiment for at vise, at Facebook reagerer på ord i vores telefonsamtaler (186). Instagram, der blev opkøbt af Facebook i 2012, bliver nu underlagt at skulle have en algoritme til at styre hvilke nyheder, brugerne får vist – selvfølgelig i brugernes egen interesse oplyser Instagrams egen blog (187). Kun ganske få Facebook- og Instagram-brugere forstår, at det er adgangen til brugerens bevidsthed og opmærksomhed, som er den egentlige vare, der sælges.

Lige meget hvad du gør, så er du fanget. Således udførte Facebook også et forsøg i 2013, hvor de ændrede på 700.000 brugeres nyheder, så deres nyhedsvæg fremstod med en overvægt af enten positive eller negative nyheder. Efterfølgende kunne forskergrup-

pen bag Facebook-eksperimentet se, at Facebook-brugere blev smittet af følelsen og selv lagde nyheder op, som var i tråd med grundfølelsen af noget positivt eller negativt (188). Zeynep Tufekci er sociolog på North Carolina University i USA og studerer internetadfærd. Hun siger, at ting, som er ’likable’, får mere feedback, og folk vil med tiden tilpasse deres adfærd til det, som er ’likable’. Ifølge Tufekci er menneskers basale adfærd nemlig ligesom rotters - også på Facebook: *”Du er en rotte i en labyrint, og går du den ene vej, får du ost, og går du den anden vej, får du ikke ost. Ved at ordne omgivelserne med deres algoritmer træner Facebook folk i at opføre sig på en bestemt måde.”* (189). Positive følelser overfor annoncørernes produkter er derfor supervigtige (190), og reklamerne kobles nu til, hvilke emojis du trykker på (191).

Aktuelt arbejder Facebook med to nye tiltag. Første tiltag er at pakke reklamer ind som personlige nyheder og dermed omgå brugernes reklameblokkere, så Facebook stadig kan sende reklamer til dig (185). Andet tiltag er, at ikke-Facebook-brugere skal trackes af Facebook, så Facebook også kan målrette reklamer til de Facebookløse (192). Hvorfor? – for at kunne tjene endnu flere penge. Forfærdelig trist, men sandt. Trist, at mennesker skal spilde deres liv med at være tvunget til se reklamer, de aldrig har bedt om, og ende med at tro, at verden handler om at forbruge og skabe vækst. Opfinderen af Pirate Bay, Peter Sunde, har simpelthen valgt at kalde Mark Zuckerberg for ”verdens største diktator” (193). Mark Zuckerberg og hans bestyrelse er diktator for ”Nationen Facebook”, helt uden demokratisk styring, gennemsigtighed eller krav om etiske og samfundsmæssige hensyn. Hvad tænker du?

Nedskydning af en sort amerikaner blev skjult af Ice Bucket Challenge

Hvor går grænsen for en uskyldig Facebook-algoritme og bevidst manipulation af virkeligheden? I 2014 bevirkede samme Facebook-algoritme, at den sprængfarlige nyhed om nedskydningen af en ung sort amerikaner, Michael Brown, i byen Ferguson ikke udviklede sig til en aggressiv nyhedsstorm på Facebook. Hvordan kunne det ske? Jo, ved at opdateringer med videoer af venners og bekendtes udgaver af det langt mere forbrugsvenlige fænomen Ice Bucket Challenge – en kampagne for at skabe opmærksomhed om og samle penge ind til nervesygdommen ALS, blev prioriteret og sat øverst på Facebook-brugernes nyhedsvæg fremfor venners og bekendtes opdatering om Michael Brown (189). Facebook selv bedyrer, at det var tilfældigheder, og benægter, at de har et politisk sigte med deres algoritme (189,194). Det virker uskyldigt, og de fleste brugere føler, at de selv er i førersædet, og at Facebook simpelthen holdes kørende for gratis at kunne servicere dine og mine behov for at være i kontakt med hinanden. Det er netop det, som gør det hele så ulykkeligt – at folk insisterer på, at de mange timer dagligt på Facebook gør dem mere socialt forbundne og lykkelige – når de fleste undersøgelser peger på det modsatte (195–200).

På samme måde insisterer folk på at blive tykkere dag efter dag ved at købe stort ind af 1½ liters sodavand i Netto eller Lidl – det er så billigt, at man ikke kan sige nej – og dermed fortrænger eller benægter den almindelige forbruger, at Sundhedsstyrelsen og Fødevarestyrelsen siger, at du bør drikke vand og ellers maksimalt indtage en halv liter sodavand om ugen (201). Det flydende sukker er svært at modstå – og det hedder jo noget så besnærende som læskedrik, energidrik og frugtjuice – selvom sukkervandet dybest set er en dræberdrik og derfor skal opfattes og varedeklareret

på samme måde som cigaretter. Det er tydeligt, at der er noget helt galt og uoverensstemmende mellem, hvad industrien har lov til at producere og markedsføre, og hvad Sundhedsstyrelsen siger og anbefaler som gavnligt for os. En mærkbar lovgivning for og afgift på sodavand på baggrund af Sundhedsstyrelsens anbefalinger på max en halv liter om ugen er en vej, som kan hjælpe industrien til at undlade at friste de naive og ofte fattige sjæle til at købe billig sodavand fremfor at drikke det friske og gratis postevand.

De voksne og phubbing

Problemerne med det elektroniske univers rammer nu også ind i selve ægteskabet. De voksne behøver ikke kun at være fraværende over for deres børn, men kan også være det over for deres ægtefælle og venner. Et eksempel: Når du vågner om morgenen, kigger du så først på din partner eller din mobiltelefon? Mange vil som det første slukke vækkeuret på telefonen, tjekke mail og Facebook og måske vejrudsigten og nyheder, inden de vender sig mod morgenhåret på puden ved siden af.

Det er sjældent, at der er noget vigtigt på vores telefon om morgenen. Men chancen for det får os til at tjekke, og det belønner hjernen med dopamin. Derfor glemmer vi at se på partneren ved siden af, for han eller hun ligger der alligevel hver dag. Vi giver vores ægtefæller og venner indtryk af, at vi ikke gider dem, og at de ikke er interessante, når vi vælger at se på telefonen i stedet for på dem. De får en øv-følelse, men de kan ikke sætte fingeren på, hvad der er galt. Hvis vi gør det lidt hver dag, ødelægger vi vores

familieliv og venskab til sidst. Fænomenet kaldes for phubbing, som er en sammentrækning af Phone=telefon og Snubbing=at ignorere. En definition af phubbing er:

'At ignorere en person eller omgivelserne, når man i en social situation fordyber sig i en telefon eller andet elektronisk udstyr.' (202).

Ordet blev konstrueret af en gruppe eksperter på Macquarie University,



QR-kode 3

Ordet phubbing blev skabt på Macquarie University i Australien (2 min)

som i maj 2012 søsatte en kampagne for at gøre opmærksom på problemet ved, at smartphones får folk til at føle sig afvist. Du kan se et videoklip om, hvordan tilblivelsen af ordet fandt sted, på linket i referencen (203) eller ved at aktivere QR-koden.

Ordet blev hurtigt spredt viralt og er nu en del af vores fælles begrebsapparat, og som det gælder så mange andre nye fænomener, er forskere nu gået i gang med at designe test og undersøge omfanget af fænomenet.

Phubbing afbryder og stjæler empati og forbundethed

En af de forskere, der kom først med en test og undersøgelse af omfanget, er den amerikanske professor i marketing, James Roberts. Roberts spurgte 308 voksne personer, hvordan de oplevede deres ægtefælles eller partners brug af telefonen, og på det grundlag formulerede Roberts ni spørgsmål, som kunne fastlægge og vurdere graden af distraktion ved partnerens smartphoneadfærd. Spørgsmål 1 lyder fx: *"Når min partner og jeg spiser et måltid sammen, tager min partner sin mobiltelefon frem for tjekke den"*. Roberts bad derefter 145 voksne om at rate deres partners mobiltelefonadfærd på spørgeskemaet på en skala fra 1 (aldrig) til 5 (altid). Roberts fandt frem til, at 46,3 % oplevede moderat til svær phubbing, og 22,6 % sagde, at det tillige medførte problemer og frustrationer i forholdet – Roberts valgte ironisk nok at kalde sin forskningsartikel for *'My life has become a major distraction from my cell phone'* (204).

De fleste mennesker accepterer en smule distraktion fra mobiltelefonen i hverdagen, men i Roberts' undersøgelse medførte brugen af smartphones altså alvorlige problemer for parforholdet. Et studie af en anden forsker, Shalini Misra, undersøgte 100 par, som var på cafébesøg sammen. Misra ville undersøge, om tilstedevæ-

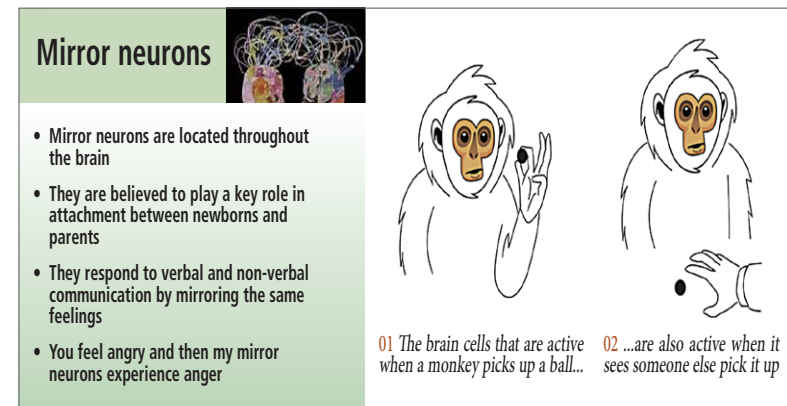
værelsen af en smartphone påvirkede den oplevede psykologiske kvalitet af parrenes samtale og deres relation. Resultatet viste, at for de 29 par, hvor en af parterne havde en smartphone fremme på bordet, oplevede parrene en nedsat grad af forbundethed og empati med hinanden i forhold til par uden en smartphone fremme på bordet (153). Andre studier finder den samme effekt af smartphone på relationen mellem samtalepartnere (205).

Det lader til at være et gennemgående problem med de elektroniske hjælpemidler, at de afbryder og stjæler den emotionelle forbundethed, der helst skulle være mellem mennesker, uanset om det er samvær med ens ægtefælle eller kæreste, børn, venner, medstuderende, kollegaer eller fremmede.

Spejlneuronerne sættes ud af spil

Her skal vi atter tilbage til vores biologi for at kunne forklare, hvordan fysisk nærværende personer kan respondere på hinandens følelsesmæssige tilstand, mens man ikke kan gøre det med hovedet og bevidstheden begravet i en smartphone.

Fænomenet skyldes en gruppe af neuroner i hjernen, der kaldes spejlneuroner (206) – hvis jeg ser, du skærer dig i fingeren, oplever jeg også et lille jag af smerte hos mig selv, og hvis jeg omvendt ser et smil, trækker jeg også selv lidt på smilebåndet. Oprindeligt var det de italienske forskere Gallese og Rizzolatti, der i midten af 90'erne udførte forsøg med elektrofysiologiske målinger af en abes hjerne, mens den så en anden abe bevæge hånden hen til en banan. Den første abes motoriske neuroner blev aktiveret, som om den selv udførte handlingen, men også neuroner omkring appetitcentret blev aktiveret. Forskere har siden hævdet, at neuroner i bestemte dele af hjernen er spejlneuroner og medvirker i alle de processer, som vedrører, at man forstår og føler hinanden,



Figur 18. Spejlneuroner – mine neuroner spejler dine neuroner og gør, at vi forstår og føler hinanden og lærer af hinanden

imiterer adfærd for at tilpasse sig, kopierer adfærd for at indlære adfærden og forstå og føle sig selv (206,207).

Spejlneuronerne tænkes at have befordret hurtig læring og tilpasning i gruppen set i et evolutionært perspektiv (208), og dermed kan fællesskabet være den helt grundlæggende ingrediens i vores evne til vellykket tilpasning og oplevelse af livskvalitet. Men som vi så i Roberts' undersøgelse med smartphonen mellem partnere (204), af Ågård's undersøgelse med computeren mellem elever og lærer (112), og af Misras undersøgelse med smartphonen mellem samtalepar (153), så forsvinder følelsen af forbundethed og empati ved mellemkomsten af smartphonen.

Det, som får os til at være engageret i det andet menneske af kød og blod, forsvinder, og spørgsmålet er, om vi brugere helt er klar over den byttehandel, vi har gang i? Det kan eksperimentet herunder belyse.

Eksperiment: Farvel, mobil – vi ses om 24 timer

Søndagsavisen ville gerne lave et eksperiment, hvor tre forsøgspersoner låste deres mobiltelefon inde i en tidsindstillet kasse i et døgn. Her fortæller en af personerne, hvordan det gik, og hvad de lærte af udfordringen (209).

Anders: Det var befriende

Forsøgspersonen er Anders Hansen på 24 år, som bor samme med sin kæreste. Anders lægger mobiltelefonen i en kasse med en tidsindstillet lås i 24 timer. Det næste døgn skal han klare sig uden telefon og tablet og må ikke gå på nettet fra computeren. Han har meldt sig til eksperimentet, fordi han er nysgerrig efter at vide, hvordan han reagerer. *”De første tre-fire timer var slemme. Min kæreste drillede mig med, at hun kunne bruge sin telefon, men at jeg ikke kunne bruge min,”* siger Anders, der så tilværelsen fra en lidt anden side uden mobilen: *”Vi var i biografen, og jeg så på alle dem, der ventede på at komme ind og se en film. Mange af dem – også par – stod bare og så på hver sin mobil. Det skræmte mig. Jeg tænkte, om vi slet ikke kan finde ud af at tale sammen længere.”* Selvom Anders manglede et par af mobilens funktioner, for eksempel Rejseplanen, mp3 og opkaldsfunktionen for at sige, at han var forsinket, blev det – imod forventningen – nemmere at undvære mobilen, som døgnnet skred frem. *”Jeg opdagede, at jeg ikke behøver den hele tiden. Det var på en måde befriende ikke at skulle forholde sig til opkald, sms’er og Facebook. Jeg kunne bedre slappe af og koncentrere mig om det, jeg lavede. Jeg gik en lang tur med hunden og fokuserede på den og hilste på*

folk, jeg mødte, hvor jeg plejer at gå og se ned på telefonen. Jeg følte mig mere glad, udadvendt og opmærksom. Jeg følte mig også mere nærværende med min kæreste og familie,” siger Anders, der slet ikke havde travlt med at fiske mobilen op af kassen, da låsen endelig gik op. *”Jeg lod den faktisk ligge en halv time mere. Og jeg tror, at jeg for fremtiden vil lade den være lidt længere tid ad gangen. Før eksperimentet følte jeg, at det blev forventet af mig, at jeg hele tiden var på. Men det meste kan jo godt vente et par timer,”* siger han.

Eksperimentet fra Søndagsavisen viser, hvor nemt og befriende det er at slippe for at være online. Tilsvarende har der været eksperimenter, hvor folk har lukket sig ude fra Facebook, hvorefter de udtrykte, at de også blev gladere og mere fri (195). Smartphones, digitale værktøjer og de sociale medier kan blive som ubevidste digitale fodlænker, folk frivilligt tager på, hovedsageligt fordi alle andre også gør det. Eksperimenterne viser, at man hurtigt vender tilbage til at fokusere på de nære ting, som giver glæde, hvis der kom en udefra og lukkede ned for smartphonen og Facebook. Det skal dog siges, at der ved eksperimenter ofte optræder den såkaldte Hawthorne-effekt, som er opkaldt efter en amerikansk by, hvor man undersøgte fabriksarbejderes effektivitet ved forskellige arbejdsbetingelser. Det viste sig, at det ikke var arbejdsbetingelserne, men opmærksomheden, mens forsøget stod på, som fik arbejderne til at yde mere – vi blomstrer simpelthen op, hvis andre interesserer sig for os.

Men er gennemsnitsborgeren parat til det og til at gøre, som Essena O’Neill opfordrer os til – få os et liv med dem, vi holder af? Måske er den dybere årsag, at vi lever i nødvendighedens ulidelige lethed og derfor reelt set ikke har brug for hinanden for at overleve. Derfor har vi heller ikke nogen vigtige projekter, som

kan fylde vores bevidsthed, og som vi kan være fælles om at løse og snakke om.

Derfor vælger en gruppe at spille med på spillet og lade, som om de er glade i fællesskabet med de andre forbrugere om, hvorvidt cafe latte X eller Y smager bedst, mens en anden gruppe synker ned i tristhed og depression over at være overladt til sig selv – alene med deres fysiske og psykosociale uduelighed, men med trøst i deres smartphone og udrømmen om et fællesskab.

Med smartphonen i hånden er man trods alt fælles om at være alene – på samme måde som alkoholikerne sidder på byens bæk og er fælles om at være tabere med en øl i hånden.

Hawthorne-effekten

Mellem 1924 og 1932 udførtes en række arbejds eksperimenter på Western Electric's fabrikker i byen Hawthorne, USA. Formålet var at afgøre, om belysningen i fabrikshallerne påvirkede arbejdernes produktivitet.

Det viste sig, at ændringer i lysstyrken ingen effekt havde, da produktivitetet steg, uanset om man skiftede fra lav til høj lysstyrke eller omvendt.

Arbejderne forøgede deres produktivitet, simpelt hen fordi de blev gladere og trivedes med opmærksomheden på deres arbejde og arbejdsvilkår.

Begrebet 'Hawthorne-effekten' er i dag et anerkendt metodeproblem i alle studier – selve interessen og opmærksomheden får mennesker til at kvikke op og gøre sig umage.



Figur 19. Hawthorne-effekten – den blotte opmærksomhed får os til at live op

Afhængig af narkotika, alkohol, fastfood, sukker, likes, nyheder, smartphones – hvorfor?

Den canadiske professor emeritus i psykologi Bruce Alexander har forsket i misbrug siden 1960'erne (210). Alexanders konklusion efter mere end halvtreds års forskning er, at misbrug er globalt stigende og håbløst at helbrede som individuelt problem, men forbavsende nemt at forebygge som psykosocialt fænomen. Det kræver en forklaring: Ifølge Alexander er der to overlappende opfattelser om misbrug og afhængighed, som i Vesten forbindes med narkotika og alkohol. Den første opfattelse er, at narkotika er et dæmonisk stof, som gør de fleste fysiologisk afhængige, når de får det. Den anden opfattelse er, at visse mennesker har en genetisk disposition, en svag karakter, eller en lav moral og viljestyrke, hvorfor de ikke vil kunne modstå den søde rus og derfor vil blive afhængige.

Vores narkotikapolitik i den vestlige del af verden bygger på begge disse opfattelser – fri narkotika vil friste alle borgere. Borgere med en svag karakter vil give efter for fristelsen og svigte sund og civiliseret adfærd. Samfundet ville ende i misbrug og kaos, hvis narkotika var frit.

Alexanders hypotese – de søger bedøvelse

Men Alexander udførte et skelsættende eksperiment, som viste en helt anden forklaring på misbrug (211,212). Forskere havde i 50- og 60-erne vist, at rotter ville junke sig selv til døde, hvis de havde valget mellem narkotika eller vand og mad – heraf den etablerede

hypotese, at om mennesker havde samme valg, så ville de også vælge narkoen. Hypotesen er igen og igen blevet bekræftet af vores billeder af narkomaner – svage mennesker, som ikke kan sige nej og junker sig selv til døde.

Men Alexander tænkte, at der kunne være en helt anden årsag til, at rotterne blev junkier. Alexander havde nemlig set de forhold, rotterne havde i laboratoriet – de var isoleret i små metalbokse uden bevægelsesmulighed og kontakt til andre rotter. Alexander tænkte, at rotterne måske led under stress, isolation og afsavn i forhold til deres naturlige og rolige omgivelser og derfor havde brug for noget til at dæmpe deres smerte og uro. Hvis du sad isolationsfængslet på tre gange to meter hele dit liv, ville du også søge smertestillende og bedøvende midler.



Figur 20. Bruce Alexanders rotteeksperiment

Stress og afsavn i rotteburene

Følgelig udførte Alexander et studie, hvor rotter, der boede isoleret i de enkelte trange stålbur, blev sammenlignet med rotter, der



QR-kode 4

Bruce Alexanders rotteeksperiment med afhængighed (3 min)



QR-kode 5

Manglen på tilknytning gør, at du søger lindring (5 min)

boede sammen i en stimulerende, tryk, fælles og åben rottekoloni (211,212). Resultatet blev overraskende nok, at de rotter, som levede det harmoniske liv i rottekolonien, undgik narkotikumet og blot foretrak at drikke vand og spise mad. Forklaringen var, at stress og isolation fra artsfæller forøgede behovet for et bedøvende narkotikum, mens et trygt og socialt stimulerende miljø betød, at rotterne var tilfredse og rolige og derfor orienterede sig mod mad, drikke og samvær med de andre rotter.

Studiet er repliceret og udbygget af andre forskere siden (213,214). Du kan se to superinformativ og korte videoklip, som forklarer Bruce Alexanders eksperiment, i linket i de to referencer (215,216) – eller ved at

scanne QR-koderne. Eksperimentets resultater forklarer også, hvorfor folk, som indlægges på hospitaler og får morfindrop, ikke bliver misbrugere efter hospitalsopholdet.

Stress og afsavn i den moderne verden

For Alexander er den reelle årsag til misbrug selve den moderne verden – den moderne verden er en stor mundfuld at forklare, men handler om den måde, vi har indrettet samfundet på, og den måde, vi tænker, at tingene hænger sammen på – blandt andet at vi er

individer, som skal konkurrere med hinanden, og at vi altid skal vækste, og tingene skal gå hurtigere (217). Den moderne verden har opløst gruppen som meningsskabende krumtap, og i stedet er mennesket overgivet til sig selv og til at være sin egen lykkes smed i konkurrence mod andre. De, som er heldige at vokse op i familier og samfund med gode betingelser for tilknytning og nærvær, formår at holde sig sunde og robuste, mens de mennesker, som ikke vokser op med tilstrækkelig tilknytning, bliver syge og sårbare og søger lindring (218, 219). Jo mindre tilknytning, desto mere psykisk invalideret og jo mere kronisk behov for lindring.

Kan din erkendelse rumme en ny forståelse?

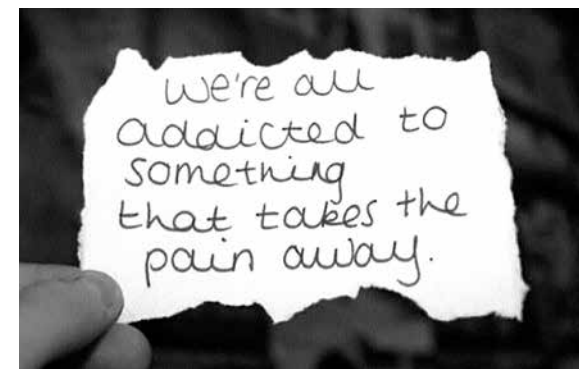
Den næste store erkendelsesmæssige bevægelse er at forstå, at misbrug og afhængighed ikke kun sker i forhold til narkotika, men i forhold til alle ting, som kan udløse ekstraordinær dopamin i hjernen – alkohol, fastfood, sukker, nyheder, likes og det evige tjek af smartphonen udløser alle den kemiske belønning i hjernen. Ud fra Alexanders model vil mennesker, som er blevet frataget eller har bevæget sig væk fra vores naturlige betingelser med fællesskab, stabile tilknytningsforhold, stabile og meningsfulde livsvilkår, naturens flow, i højere grad hige efter hjernens ekstraordinære udskillelse af dopamin, som kan give en kortvarig ro og lindring.

Kraftig lindring er narkotika og alkohol, mens mild lindring er for eksempel fastfood, sukker, likes, nyheder og tjek på smartphonen. Mennesker allerlængst ude vil gøre hvad som helst for at få deres narkotikum – nogle vil stjæle, mens andre vil prostituere sig for at få penge til deres stof. Fordi narkotikum opfattes som et dæmonisk stof, der gør folk syge, er det kriminelt at tage det. Omvendt er det med fastfood, sukker og smartphones, der ikke opfattes som dæmoniske stoffer. Dem er det derfor ikke kriminelt at

tage og at sælge, selvom de har samme virkningsmekanismer og samme funktion som narkotika – at få udløst den kemiske belønning i hjernen og den deraf følgende lindring af uro og ubehag.

Fællesskab, stabilitet, natur og bevægelse, som er det naturlige lægemiddel, er helt no-go, for det kan ikke sælges som en vare af industrien, og ej heller kan statskassen tage en afgift. Hvor tåbeligt det end er, så har industrien og staten således en fælles interesse i at undgå at finde og fjerne årsager til sygdom og mistrivsel, og tværtimod holde butikken i gang og udbyde nye behandlinger af menneskets symptomer. Symptomer er ellers kroppens tegn på, at noget er galt, og årsagen til symptomet skal fjernes for at genoprette organismens sundhed.

For flertallet af mennesker er det en uoverkommelig opgave at argumentere imod industriens og statens definition af en god versus en skidt samfundsindretning og samfundsudvikling. Vi er fanget i de bure, som udviklingen har skabt og har fortalt os er til vores skyld, og i disse bure søger vi artigt de drømme og den smertelindring, som det nu engang er muligt at få, og som kulturen peger på.



Figur 21. Vi er alle afhængige af noget, der kan fjerne smerten

Du betaler med din bevidsthed for at få gratis adgang til internettet og sociale medier

På en måde kan man sige, at vi alle i den moderne verden er prostituerede og søger lindring – det er blot et spørgsmål om, hvad vi personligt sælger, og hvilket stof, vi er afhængige af. Den rigtige prostituerede sælger sin krop for at kunne købe sin heroin, mens den moderne forbruger sælger sin bevidsthed for at få adgang til internettet, nyhederne, vejret og Facebook. Den prostituerede er klar over de traumer, hun bliver påført, og betaler regningen med sit selvværd og sjæleliv, men hun har intet valg – det eneste hun kan sælge for at få sit narkotikum, er sin krop.

De enkelte smartphonebrugere har nok svært ved at forstå, at den vare, som sælges er dem selv, og ikke de ting, som udbydes på internettet. Smartphonebrugere kan nok ikke forstille sig, at der er en regning, som skal betales for den gratis adgang til de elektroniske medier, og vil ligefrem påstå, at de har fat i den lange ende og er langt smartere end de reklamerende firmaer som for eksempel Google og Facebook, og at de får tingene gratis. Men den amerikanske talemåde: *"There ain't no such thing as a free lunch"* har aldrig været forkert og er det heller ikke nu.



Regningen, du betaler, er at din bevidsthed dagligt gødes og kultiveres af Google, Facebook, firmaer og interesseorganisationer, så

du ser verden fra deres synsvinkel, og implicit, at du accepterer og underlægger dig vækst og forbrugstankegangen: Køb iPhone, drik Coca-Cola, køb gummisko, stem på Liberal Alliance, motorveje løser trafikpropper, støt syge børn i Afrika, støt krigen i Afghanistan, vækst er lig velfærd, økologi er godt, det frie marked er godt osv.

Reelt får du ødelagt din evne til at tænke fornuftigt, sansede dine reelle behov og følge din iboende sunde, men træge biologi og dens naturlige udfoldelse. Din hjerne får sjældnere og sjældnere tiden og muligheden for at mærke sin egen krop – det kræver nemlig ro, langsomhed og tid – hjernen ender med blot at gentage medieverdenens mantra, at vækst, fart, effektivitet, konkurrence og forbrug gavner os og giver os glæde og lykke. Men er det sandt og for hvem – mennesket, industrierne, kapitalfondene, jordkloden?

Fremad mod hvad?

Du kan formodentlig ikke forestille dig en verden uden en adgang til internettet og dets konstante tilbud om informationer og nyheder – det vil virke absurd, ikke sandt? Men sådan så verden rent faktisk ud for 25 år siden. Dengang var der intet World Wide Web og ikke en eneste smartphone. På samme måde havde vi for 60 år siden ikke en eneste motorvej i Danmark, og således kunne enhver dansker hvor som helst uforstyrret nyde roen og kvaliteten i det danske landskab og bevæge sig dejligt langsomt og frit.

Hvor som helst kunne man krydse vejene om man havde behov. I dag er det åbne og frie landskab opdelt og indespærret i lange rækker mindre parceller og omgivet af 1.175 kilometer cementgrå motorveje og et enormt antal motorvejsudfletninger, ringveje og indfaldsveje, (220) og staten fortsætter med at bygge

nye motorveje. Motorvejen er, som alle ved, den korridor, som skal få dig fremad og hurtigt videre. Men fremad mod hvad og hvorfor hurtigt?



Figur 22. 1,2 milliard til udvidelse af et nyt stykke motorvej – mon McKinsey også har været rådgiver her (221-225)?

Hamsterhjulet

Svaret er, at alt skal gøres større og hurtigere, ellers kan det ikke give afkast – maskinerne skal producere mere, mennesker skal købe mere og løbe hurtigere, vejene skal blive større, og hastigheden på forbrug, produktivitet og kommunikation skal hvert år sættes en tak i vejret for at give afkast til aktionærer og afgift til statskassen, som er større end sidste år – ellers vil væksten lukke ned, og dermed vil investorerne forsvinde og statskassen få underskud. Men investorerne er os selv (226,227) – danske pensionskasser, danske investeringsforeninger, den danske stat, dit indestående i pengeinstituttet – og alle som en er de ude på at gøre den bedst mulige investering i selskaber, industrier og kapitalfonde med det højeste afkast til investorerne, men med den laveste beskatningsgrad til vores fællesskab og samfund (33,34,41,42,228), så du kan nyde livet – paradoksalt, for du bliver netop stresset ihjel af at skulle yde mere hele tiden, og sandsynligvis gør du det af frygt i overlevelseskampen for ikke at blive bortrationaliseret og ekskluderet af arbejdsmarkedet. Adam Smiths logik for industrien har lagt sig som en ødelæggende jernnæve omkring menneskets liv.

Den konstante effektivisering og den konstante hastighedsforøgelse af vores liv og den mængde af informationer, vi dagligt skal tage stilling til, gør vores børn sårbare og udsætter os selv for en stadig større risiko for stress og giver os alle forringet livskvalitet og fravær af nærvær. Hold til presset, eller blev bortrationaliseret. Den forøgede hastighed på informationer, beslutninger, gøremål, vækst og forbrug nedslider ikke blot os selv (229), men også vores jordklode – i dag bruger vi 1,6 gange jordens resurser årligt (230,231), og i verdenshavene er der nu 1 ton plastik for hver 5 tons fisk (232,233). Klimakatastrofer og global opvarm-

ning sætter befolkninger på flugt, forårsaget af udledning af enorme mængde af CO2 fra olieafbrænding i vores industri, biler, fly-verejser og handelsflåde (234,235). Det er således noget af et monsterhamsterhjul, der er skabt af os selv, fordi vi er blevet kulturelt opdraget og trænet til at tro, at udvikling er lig med vækst og forbrug. For din egen skyld, dine børns skyld og for jordklodens skyld bør du sætte foden i jorden og stoppe hamsterhjulet.

Magteliten i verden og i Danmark er lille, men har taget besiddelse af fællesskabets arvegods, formue og politiske styring (33,226). De, som ejer eller styrer vores penge, bestemmer, hvad der skal ske. Således formår magteliten at opretholde og genskabe et grundlæggende forkert menneskesyn og et stadig mere usikkert samfund i kraft af deres investeringer, som nok giver flere penge til dem selv, men sjældent mere lykke, tryghed og livskvalitet for fællesskabet og flertallet.



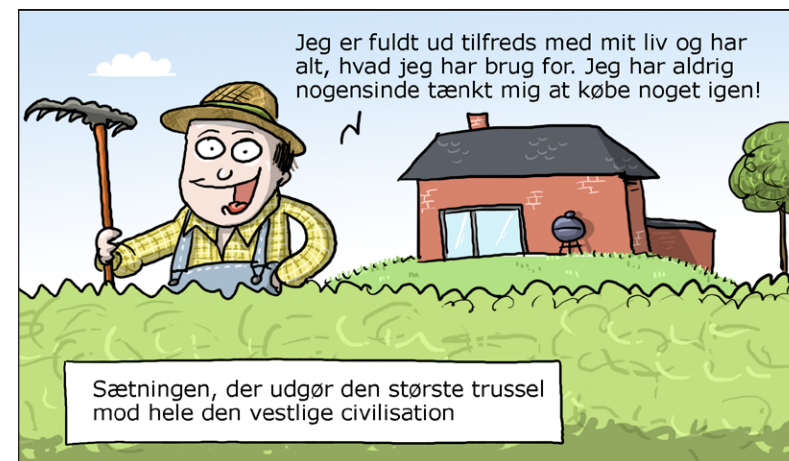
Den økonomiske egoisme er for længst holdt op med at gavne den almindelige borger, men gavner alene industriens ejere og dens aktionærer (236,237). Vækst- konkurrence- og effektiviseringslogikken er modsatrettet menneskets evolutionsbiologiske behov for tilknytning, stabilitet og nærvær og jordklodens fordring på bæredygtighed. Det er en fatal fejltænkning, som vi må rette op på. Vi har brug for et helt andet forbillede end Adam Smith (221,225). De folkevalgte politikere inklusiv embedsmændene skal tvinges til at give os ejerskabet tilbage til vores arbejde, vores fællesskab, vores institutioner og vores infrastruktur og lovgive

om og give resurser til det, som reelt skaber trivsel for borgerne og beskytter jordkloden.

Husker du spørgsmålet fra kapitlet 'Internetafhængighed' om, at man bør stoppe IT-industrien? Så husker du måske også, at spørgsmålet var forkert stillet, og at problemet og løsningen var begravet et andet sted. Har du fået øje på problemet og en løsning?

Ellers kommer de her: Vækstsamfundet er vores hamsterhjul og problem. Den Adam Smith'ske samfundsmodel fremtvinger hver dag ny vækst, konkurrence og effektivisering. Forbrug, afhængighed og de afledte problemer heraf er drivmidlerne til udvikling af nye vækstmotorer, som kan vokse og give afkast. Men modellen er en politisk konstruktion, som du kan vælge at afvise.

Hvad vælger du – har du mod på at blive lykkelig og gøre en indsats, som giver os vores reelle fællesskaber, nærværet og livskvaliteten tilbage? Eller vil du prøve at løbe endnu hurtigere i hamsterhjulet?



Figur 23. Tilfredshed – den største trussel mod den vestlige civilisation

Tilknytning og nærvær er helbredelsen

Vi er tilbage ved udgangspunktet: menneskets evolutionære belønnings- og straffesystemer, som på savannen sikrede, at vi fik mest mulig næringsrig mad, at vi holdt os orienteret og tæt knyttet til gruppen. Hvad betyder det for os? Hvad maden angår, fandt vi ud af, at vi er på vej til at spise os ihjel. For det digitale samvær har udviklingen kun været i gang i en halv generation, men vi ser allerede nu tegn på, at den digitale verden skaber alvorlige problemer: Manglende fysisk og mentalt nærvær kan skabe forstyrrelse i ens sociale og emotionelle udvikling, mens det virtuelle fællesskab på de sociale medier kan skabe stress, usikkerhed og følelsen af ikke at være god nok. IT-industrien og markedskræfterne er fritaget for kritik, selv om det er dem, der iscenesætter vores behov og tilfredsstillelsesmønstre som forbrugere. De vil blot hævde, at de følger forbrugernes ønsker. Men ligesom med sukker og fedmeepidemien kan individet ikke selv forudse, indse eller tage konsekvenserne af den nemme og billige adgang til den virtuelle verden, før tingene er gået galt.

Vi kan ikke sidde med hænderne i skødet og vente på Deus ex machina*. Det digitale samværs indvirkning på den menneskelige mentale sundhed er i et evolutionært perspektiv et helt ukendt fænomen, og det vil derfor være klogt, at vi er yderst varsomme og før noget andet tildeler området forskningsmæssige resurser og bevågenhed uafhængigt af industrielle og økonomiske interesser.

*Deus ex machina (lat. "Gud fra maskinen"): I skuespil en pludseligt optrædende person, der løser en indviklet situation og vender alt til det bedste.

Forskningen vil kunne indsamle data til beslutningstagerne, så at vi ikke pludselig står med en omfattende gruppe eller en hel generation af digitaliserede, men dybt dysfunktionelle borgere.

Digitalisering er et middel på linje med mange andre midler, som måske eller måske ikke fremmer målet for menneskets liv. Men hvad er målet? Er det at spare mennesket væk? Er det for at kunne privatisere vores infrastruktur og bortrationalisere pædagoger, skolelærer og sundhedspersonale? Er det for at give kapitalfonde og banker en ny mulighed for at tjene endnu flere penge på os? Eller er det at skabe vilkår for, at mennesket kan opleve at realisere sine livspotentialer? Livspotentialerne er, hvad generne har kodet os til at stræbe efter – at danne og fastholde tilknytning til rigtige mennesker og med dem dyrke bevægelse, venskab, elskov og få børn, spise god mad, opleve naturen og holde os orienteret med hinanden over spisebordet, på fodboldbanen og i sangkoret. Har du børn, så vær forbilledligt til stede i det interpsykiske rum, så dit barn får dannet et livsdueligt og godt intra-psykisk rum. Sandheden står stille, selvom vækst- og forbrugssamfundet gerne vil have os til at tro noget andet.



Luk ned for din smartphone og tablet, og vær hinanden nær (237). Det vil i begyndelsen give abstinenser og udstille dig som unconnected og sårbar, men på lang sigt vil du genvinde dine sansninger, din forundring, dine evner og færdigheder og din livskvalitet. Du vil igen blive 'fit for survival'.

Litteraturliste

1. Cailliau, R. (1995) A Little History of the World Wide Web. *The World Wide Web Consortium*, 1995. <https://www.w3.org/History.html>.
2. Bay, M. (2014) Her er hele historien om internettet og World Wide Web. *Politiken.dk*, marts 12, 2014.
3. ICT Facts and Figures – The world in 2015 (2015) *International Telecommunication Union*, 2015. <http://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Pages/facts/default.aspx>.
4. Leading global social networks 2016 (2016) *Statista*, 2016. <http://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/>.
5. Kilebogaard, J. (2009) Dansk internet gennem 26 år - fra e-mail på DIKU til én million dk-domæner. *Version2*, juni 19, 2009.
6. Erhvervsstyrelsen (2015) Telestistik 2008 + 2014. *Erhvervsstyrelsen*, april 20, 2015.
7. Fenger, M. (2007) Terapi på internettet. *PsykologNyt*, 2007.
8. Brinkmann, S. (2010) Det diagnosticerede liv, sygdom uden grænser. Brinkmann, S. (red), Klim.
9. Johannesen, S. (2013) Psykisk syge fastholdes i behandling. *Information.dk*, april 13, 2013.
10. Priebe, S., Burns, T. og Craig, T.K.J. (2013) The future of academic psychiatry may be social. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 202, 319–20.
11. Houtrow, a. J., Larson, K., Olson, L.M., Newacheck, P.W. og Halfon, N. (2014) Changing Trends of Childhood Disability, 2001-2011. *Pediatrics*, 134, 530–538.
12. Bachmann, C.J., Aagaard, L., Burcu, M., Glaeske, G., Kalverdijk, L.J., Petersen, I., m.fl. (2016) Trends and patterns of antidepressant use in children and adolescents from five western countries, 2005–2012. *European Neuropsychopharmacology*, 26, 411–419.
13. Zøllner, L. (2014) Unges selvskadende adfærd 2001-2011. *Center for Selvmordsforskning*, 2014.
14. Zøllner, L., Rask, L. og Konieczna, A. (2013) Selvskadende adfærd blandt unge mellem 13-19 år, Del 2, Sociale medier, søvn og mistrivsel. *Center for Selvmordsforskning*, 2013.
15. Alim, W. og Nielsen, C. (2016) Mere end hver femte i 9. klasse har skadet sig selv. *Børneindblik*, 4.
16. Steen-Andersen, A.M. (2016) Voldsom stigning i børn og unges forbrug af antidepressiv medicin. *Dagens medicin*, marts 2016.
17. Møller, M. (2013) Peter Gøtzsches nye bog: Big pharma = Big crime? *Videnskab.dk*, december 26, 2013.
18. Goldacre, B. (2009) Cocaine study that got up the nose of the US. *The Guardian*, juni 13, 2009.
19. Bradley, M.M. (2009) Natural selective attention: Orienting and emotion. *Psychophysiology*, 46, 1–11.
20. Berridge, K.C. og Kringelbach, M.L. (2015) Pleasure Systems in the Brain. *Neuron*, 86, 646–664.
21. Gjedde, A. (2016) Den afhængige hjerne. *Weekendavisen*, marts 4, 2016.
22. Fink-Jensen, A., Ellemann, K. og Bøgeskov, J. (2007) *Den afhængige hjerne*. 1.udgave., Hjerneforum.
23. LeDoux, J. (1994) Emotion, Memory and the Brain. The neural routes underlying the

formation of memories about primitive emotional experiences, such as fear, have been traced. *Scientific American*, 270, 50–57.

24. Dunbar, R.I. (2009) The social brain hypothesis and its implications for social evolution. *Ann.Hum.Biol.*, 36, 562–572.
25. DeWall, C.N., Deckman, T., Pond, R.S. og Bonser, I. (2011) Belongingness as a core personality trait: how social exclusion influences social functioning and personality expression. *Journal of personality*, 79, 1281–314.
26. Eisenberger, N.I. og Cole, S.W. (2012) Social neuroscience and health: Neurophysiological mechanisms linking social ties with physical health. *Nat.Neurosci.*, 15, 669–674.
27. Cacioppo, J.T., Cacioppo, S. og Boomsma, D.I. (2014) Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & emotion*, 28, 3–21.
28. Cacioppo, J.T., Hawkley, L.C., Norman, G.J. og Berntson, G.G. (2011) Social isolation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1231, 17–22.
29. Cacioppo, J.T. og Cacioppo, S. (2014) Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation. *Social and personality psychology compass*, 8, 58–72.
30. Den Danske Ordbog (2016) Pixibog. *Det Danske Sprog- og Litteraturselskab*, 2016. <http://ordnet.dk/ddo/ordbog?aselect=pixibog&query=pixi>.
31. Adam Smith (2016) *Wikipedia, den frie encyklopædi*, 2016.
32. Rasmussen, M. (2012) Verden er til salg. *Kristeligt Dagblad*, marts 8, 2012.
33. Rasmussen, P.N. (2007) I grådighedens tid: kapitalfonde og kasinoøkonomi. 1. edition., Informations Forlag.
34. Pedersen, J. (2014) Skatteflugt og skattely - et essay. *Juristen*, 2014, 141–148.
35. Vitali, S., Glattfelder, J.B. og Battiston, S. (2011) The network of global corporate control. *PLoS ONE*, 6.
36. Jacobsen, R.K. (2008) Fra menneskeabe til menneske. *Videnskab.dk*, 2008.
37. Redaktionen (2009) Pattedyr (Evolution). *Den Store Danske*, 2009.
38. Mercola, J. (2012) How the Sugar Industry Hoodwinks You on the Dangers of Sugar. *Mercola.com*, 2012. <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/12/01/sugar-industry.aspx>.
39. Brownell, K.D. og Warner, K.E. (2009) The perils of ignoring history: Big Tobacco played dirty and millions died. How similar is Big Food? *The Milbank Quarterly*, 87, 259–94.
40. Munsell, C.R., Harris, J.L., Sarda, V. og Schwartz, M.B. (2016) Parents' beliefs about the healthfulness of sugary drink options: Opportunities to address misperceptions. *Public Health Nutrition*, 19, 46–54.
41. Andersen, E.J. (2015) Se listen: Så lidt betaler de store udenlandske selskaber i skat. *BT.dk*, december 17, 2015.
42. Ritzau (2016) Google sender 80 milliarder kroner i skattely i Bermuda. *Borsen.dk*, februar 19, 2016.
43. Centers for Disease Control and Prevention (2012) Adult Overweight and Obesity. *U.S. Department of Health & Human Services*, 2012. <http://www.cdc.gov/obesity/adult/index.html>.
44. Dana Dovey (2014) How Does Sugar Affect Your Brain? Turns Out In A Very Similar Way To Drugs And Alcohol. *Medical Daily*, juli 25, 2014.
45. Mercola, J. (2012) Sugar Consumption: The Most Unhappy of Pleasures. *Mercola.com*, 2012. <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/03/10/the-most-unhappy-of-pleasures-this-is-your-brain-on-sugar.aspx>.
46. Mercola, J. (2012) U.S. Gets "Big F" on Health Report Card. *Mercola.com*, 2012. <http://>

articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/10/04/fructose-on-us-obesity-rates.aspx.

47. Spilde, I. (2012) Sukker er skadeligt. *Videnskab.dk*, 2012.
48. Williams, Z. (2014) Robert Lustig: the man who believes sugar is poison. *The guardian.com*, august 24, 2014.
49. Basu, S., Yoffe, P., Hills, N., Lustig, R.H., Danaei, G., Finucane, M., m.fl. (2013) The Relationship of Sugar to Population-Level Diabetes Prevalence: An Econometric Analysis of Repeated Cross-Sectional Data. *PLoS ONE*, 8, e57873.
50. Lustig, R.H., Ford, E.S., Giles, W.H., Dietz, W.H., Basu, S., Yoffe, P., m.fl. (2016) Sickeningly Sweet: Does Sugar Cause Type 2 Diabetes? Yes. *Canadian Journal of Diabetes*, 40, 282–286.
51. Popkin, B.M. og Hawkes, C. (2015) Sweetening of the global diet, particularly beverages: patterns, trends, and policy responses. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 4, 174–86.
52. Hennessy, M., Bleakley, A., Piotrowski, J.T., Mallya, G. og Jordan, A. (2015) Sugar-Sweetened Beverage Consumption by Adult Caregivers and Their Children: The Role of Drink Features and Advertising Exposure. *Health education & behavior: the official publication of the Society for Public Health Education*, 42, 677–86.
53. Lund, P. (2014) Fruktose – forførende og medvirkende til fedme. *Sund-forskning.dk*, oktober 23, 2014.
54. Harris, J.L., Schwartz, M.B., Munsell, C.R., Dembek, C., LoDolce, M., Heard, A., m.fl. (2013) Fast Food FACTS 2013: Measuring Progress in Nutrition and Marketing to Children and Teens. *Yale Rudd Center for Food Policy & Obesity*, 2013.
55. Harris, J.L., Schwartz, M.B., LoDolce, M., Munsell, C., Fleming-Milici, F., Elsey, J., m.fl. (2014) Sugary Drink FACTS 2014: Sugary drink marketing to youth: Some progress but much room for improvement in marketing to youth. *Yale Rudd Center for Food Policy & Obesity*, 2014.
56. Wang, Y.C., McPherson, K., Marsh, T., Gortmaker, S.L. og Brown, M. (2011) Health and economic burden of the projected obesity trends in the USA and the UK. *The Lancet*, 378, 815–825.
57. Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., m.fl. (2014) Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*, 384, 766–781.
58. Winström, C.T. (2014) Hvert tredje barn er overvægtig. *Berlingske.dk*, februar 28, 2014.
59. Ng, S.W., Slining, M.M. og Popkin, B.M. (2012) Use of caloric and noncaloric sweeteners in US consumer packaged foods, 2005–2009. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112, 1828–34–6.
60. Lykkegaard, A.M. (2015) Myndigheder om HFCS: High fructose corn syrup er ufarligt. *Videnskab.dk*, 2015.
61. Frank, K. (2014) Fedmeforsker slår alarm: Farligt sukker er på vej til Europa - Sundhed - Familie & Sundhed - Livsstil. *Jyllandsposten.dk*, oktober 28, 2014.
62. Winther, A. (2015) The Novozymes Report 2015. *Novozymes A/S*, 2015.
63. Herschend, S.S. (2016) Økonomikorrespondent: Novo Nordisk er en kæmpe succesmaskine. *DR.dk/nyheder*, februar 3, 2016.
64. Villesen, K. og Klingsey, M. (2010) Novo køber sig ind på Københavns Universitet. *Information.dk*, marts 31, 2010.
65. Klingsey, M. og Richter, L. (2010) Novo bestilte selv center på Københavns Universitet.

Information.dk, marts 21, 2010.

66. Finkelstein, E.A., Trogdon, J.G., Cohen, J.W. og Dietz, W. (2009) Annual medical spending attributable to obesity: payer-and service-specific estimates. *Health affairs (Project Hope)*, 28, w822–31.
67. Finkelstein, E.A., Khavjou, O.A., Thompson, H., Trogdon, J.G., Pan, L., Sherry, B., m.fl. (2012) Obesity and severe obesity forecasts through 2030. *American journal of preventive medicine*, 42, 563–70.
68. American Psychiatric Association (2000) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV-TR. 2000.
69. Montag, C. og Reuter, M. (2015) Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions. Springer, Cham.
70. YOUNG, K.S. (1998) Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237–244.
71. Young, K.S. (2015) The evolution of Internet addiction. *Addictive behaviors*, maj 29, 2015.
72. Kuss, D.J., Griffiths, M.D., Karila, L. og Billieux, J. (2014) Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20, 4026–52.
73. Awford, J. (2015) Pictured: The shocking “text neck” X-rays that show how children as young as SEVEN are becoming hunch backs because of their addiction to smart phones. *Daily Mail*, 2015.
74. Park, J., Kim, J., Kim, J., Kim, K., Kim, N., Choi, I., m.fl. (2015) The effects of heavy smartphone use on the cervical angle, pain threshold of neck muscles and depression. *Advanced Science and Technology Letters*, 91, 12–17.
75. Dr. Dunkley (2016) *drdunkley.com*, 2016. <http://drdunkley.com/>.
76. Reed, P., Vile, R., Osborne, L.A., Romano, M. og Truzoli, R. (2015) Problematic Internet Usage and Immune Function. *PLoS ONE*, 10, e0134538.
77. Christakis, D.A., Zimmerman, F.J., DiGiuseppe, D.L. og McCarty, C.A. (2004) Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics*, 113, 708–713.
78. Rosen, L.D., Lim, A.F., Felt, J., Carrier, L.M., Cheever, N.A., Lara-Ruiz, J.M., m.fl. (2014) Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in human behavior*, 35, 364–375.
79. Cheng, S., Maeda, T., Yoichi, S., Yamagata, Z., Tomiwa, K. og Group, J.C.S. (2010) Early Television Exposure and Children’s Behavioral and Social Outcomes at Age 30 Months. *Journal of Epidemiology*, 20, 482–9.
80. Burke, M. (2010) The Impact of Screen Media on Children. *Psychiatric Times*, 27, 40,45–46.
81. American Academy of Pediatrics (2015) Media and Children. *AAP.org*, 2015. <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/pages/media-and-children.aspx>.
82. Pineal gland (2016) *Wikipedia, den frie encyklopædi*, 2016.
83. Jakobsen, R.K. (2013) Elektrisk lys og skærmtid ødelægger søvnen og skader helbredet. *Videnskab.dk*, maj 23, 2013.
84. Gradisar, M., Wolfson, A.R., Harvey, A.G., Hale, L., Rosenberg, R. og Czeisler, C.A. (2013) The sleep and technology use of Americans: Findings from the National Sleep Foundation’s 2011 sleep in America poll. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9, 1291–1299.
85. Hysing, M., Pallesen, S., Stormark, K.M., Jakobsen, R., Lundervold, A.J. og Sivertsen, B.

- (2015) Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open*, 5, e006748.
- 86.** Fossum, I.N., Nordnes, L.T., Storemark, S.S., Bjorvatn, B. og Pallesen, S. (2014) The association between use of electronic media in bed before going to sleep and insomnia symptoms, daytime sleepiness, morningness, and chronotype. *Behavioral sleep medicine*, 12, 343–57.
- 87.** Dimitriou, D., Le Cornu Knight, F. og Milton, P. (2015) The Role of Environmental Factors on Sleep Patterns and School Performance in Adolescents. *Frontiers in psychology*, 6, 1717.
- 88.** Peiró-Velert, C., Valencia-Peris, A., González, L.M., García-Massó, X., Serra-Añó, P. og Devís-Devís, J. (2014) Screen media usage, sleep time and academic performance in adolescents: clustering a self-organizing maps analysis. *PLoS ONE*, 9.
- 89.** Markwald, R.R., Melanson, E.L., Smith, M.R., Higgins, J., Perreault, L., Eckel, R.H., m.fl. (2013) Impact of insufficient sleep on total daily energy expenditure, food intake, and weight gain. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 110, 5695–700.
- 90.** Capers, P.L., Fobian, A.D., Kaiser, K.A., Borah, R. og Allison, D.B. (2015) A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of the impact of sleep duration on adiposity and components of energy balance. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity*, 16, 771–82.
- 91.** Czeisler, C. a. (2013) Casting light on sleep deficiency. *Macmillan Publisher Limited*, 497, 13–13.
- 92.** Arjona, A., Silver, A.C., Walker, W.E. og Fikrig, E. (2012) Immunity's fourth dimension: approaching the circadian-immune connection. *Trends in immunology*, 33, 607–12.
- 93.** Lange, T., Dimitrov, S. og Born, J. (2010) Effects of sleep and circadian rhythm on the human immune system. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1193, 48–59.
- 94.** Vyazovskiy, V. V (2015) Sleep, recovery, and metaregulation: explaining the benefits of sleep. *Nature and science of sleep*, 7, 171–84.
- 95.** Demirci, K., Akgönül, M. og Akpınar, A. (2015) Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4, 85–92.
- 96.** Thomée, S., Härenstam, A. og Hagberg, M. (2012) Computer use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults – a prospective cohort study. *BMC psychiatry*, 12, 176.
- 97.** Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. og Tao, F. (2011) Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC public health*, 11.
- 98.** Li, W., O'Brien, J.E., Snyder, S.M. og Howard, M.O. (2015) Characteristics of internet addiction/pathological internet use in U.S. university students: a qualitative-method investigation. *PLoS ONE*, 10, e0117372.
- 99.** Ho, R.C., Zhang, M.W.B., Tsang, T.Y., Toh, A.H., Pan, F., Lu, Y., m.fl. (2014) The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis. *BMC psychiatry*, 14, 183.
- 100.** Hellström, C., Nilsson, K.W., Leppert, J. og Åslund, C. (2015) Effects of adolescent online gaming time and motives on depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms. *Uppsala journal of medical sciences*, 120, 263–75.
- 101.** Männikkö, N., Billieux, J. og Käriäinen, M. (2015) Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of behavioral addictions*, 4, 281–8.
- 102.** Bresnahan, S. og Worley, W. (2016) When video games become an addiction. *CNN.com*, januar 2016.
- 103.** Gentile, D.A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., m.fl. (2011) Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127, e319–29.
- 104.** Alstrup, K.S. og Hagemann-Nielsen, M. (2016) Lars Seier og Bjarne Riis indgår nyt samarbejde: - Potentialet er rigtig, rigtig stort for e-sport. *TV2nyheder*, august 16, 2016. <http://nyheder.tv2.dk/erhverv/2016-08-16-lars-seier-og-bjarne-riis-indgaar-nyt-samarbejde-potentialet-er-rigtig-rigtig>.
- 105.** Pejstrup, E. (2014) Selv de mindste børn er hoppet på den digitale bølge. *Momentum*, 6, 7–9. <http://www.kl.dk/Momentum/momentum2014-4-3-id148892/>.
- 106.** Radesky, J.S., Schumacher, J. og Zuckerman, B. (2015) Mobile and interactive media use by young children: the good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135, 1–3.
- 107.** Radesky, J.S., Silverstein, M., Zuckerman, B. og Christakis, D.A. (2014) Infant self-regulation and early childhood media exposure. *Pediatrics*, 133, e1172–e1178.
- 108.** Lindberg, S. og Jønson, L.E. (2015) Børnehavebørns brug af digitale medier - Børnehavebørn vil hellere spille på Ipad end lege med andre børn. *Børneindblik*, 1.
- 109.** Radesky, J.S., Kistin, C.J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., m. fl. (2014) Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 133, e843–e849.
- 110.** Radesky, J., Miller, A.L., Rosenblum, K.L., Appugliese, D., Kaciroti, N. og Lumeng, J.C. (2015) Maternal mobile device use during a structured parent-child interaction task. *Acad. Pediatr.*, 15, 238–244.
- 111.** Dahl, A.M. og Nielsen, O.K. (2014) Popstars-generationen version 2014. *Futura*, 2014.
- 112.** Ågård, D. (2015) Motiverende relationer. Lærer-elev-relationer i gymnasieundervisning. *Systeme.dk*, 2015.
- 113.** Conquest (2016) Harlow's Monkeys. *Youtube.com*, 2016.
- 114.** Dunbar, R.I. (2010) The social role of touch in humans and primates: behavioural function and neurobiological mechanisms. *Neurosci.Biobehav.Rev.*, 34, 260–268.
- 115.** Pappas, S. (2015) Oxytocin: Facts About the “Cuddle Hormone”. *Livescience*, juni 4, 2015. <http://www.livescience.com/42198-what-is-oxytocin.html>.
- 116.** Kreppner, J.M., Rutter, M., Beckett, C., Castle, J., Colvert, E., Groothues, C., m.fl. (2007) Normality and impairment following profound early institutional deprivation: a longitudinal follow-up into early adolescence. *Dev.Psychol.*, 43, 931–946.
- 117.** Jørgensen, O.S. (2016) Børn og unges psykiske forstyrrelser. *PsykiatriFonden*, 2016. <http://www.psykiatrifonden.dk/viden/diagnoser/boern-og-unges-psykiske-forstyrrelser.aspx> (18 februar 2016).
- 118.** Ellesøe, A.S. (2016) Ekspert: Fraværende forældre er skyld i udbredt selvskaade blandt børn og unge. *DR.dk/nyheder*, maj 25, 2016. <http://www.dr.dk/nyheder/indland/ekspert-fravaerende-foraeldre-er-skyld-i-udbredt-selvskaade-blandt-boern-og-unge>.
- 119.** Molet, J., Heins, K., Zhuo, X., Mei, Y.T., Regev, L., Baram, T.Z., m.fl. (2016) Fragmentation and high entropy of neonatal experience predict adolescent emotional outcome. *Translational psychiatry*, 6, e702.
- 120.** Ventura, R., Coccorello, R., Andolina, D., Latagliata, E.C., Zanettini, C., Lampis, V., m.

- fl. (2013) Postnatal aversive experience impairs sensitivity to natural rewards and increases susceptibility to negative events in adult life. *Cerebral cortex*, 23, 1606–17.
- 121.** Galatas, E. (2016) Report: Smartphone Distractions Could Impact Child Brain Development. *Public news service*, januar 11, 2016. <http://www.publicnewsservice.org/2016-01-11/childrens-issues/report-smartphone-distractions-could-impact-child-brain-development/a49766-1>.
- 122.** MacNamara, Á., Collins, D. og Giblin, S. (2015) Just let them play? Deliberate preparation as the most appropriate foundation for lifelong physical activity. *Frontiers in psychology*, 6, 1548.
- 123.** Carson, V., Hunter, S., Kuzik, N., Wiebe, S.A., Spence, J.C., Friedman, A., m.fl. (2016) Systematic review of physical activity and cognitive development in early childhood. *Journal of science and medicine in sport*, 19, 573–578.
- 124.** Bélanger, M., Sabiston, C.M., Barnett, T.A., O’Loughlin, E., Ward, S., Contreras, G., m.fl. (2015) Number of years of participation in some, but not all, types of physical activity during adolescence predicts level of physical activity in adulthood: Results from a 13-year study. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 12, 76.
- 125.** CDC (2016) Physical Activity Facts. *Center for Disease Control and Prevention*, 2016. <http://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/facts.htm> (18 februar 2016).
- 126.** Chaput, J.-P., Carson, V., Gray, C.E. og Tremblay, M.S. (2014) Importance of all movement behaviors in a 24 hour period for overall health. *International journal of environmental research and public health*, 11, 12575–81.
- 127.** WHO (2016) Physical activity and young people. *World Health Organization*, 2016. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/.
- 128.** WHO (2015) Physical activity. *World Health Organization*, 2015. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/.
- 129.** Rideout, V. (2015) The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens. *CommonSense Media*, 2015. https://www.common sense media.org/sites/default/files/uploads/research/census_executivesummary.pdf.
- 130.** Christensen, D., Knudsen, H. og Svenningsen, U. (2016) Medieudviklingen 2015. *DR.dk/ publikationer*, 2016. http://www.dr.dk/NR/rdonlyres/D8F466AE-9EFB-4617-B8CD-5737425911FD/6140447/medieudviklingen_2015_3.pdf.
- 131.** Streb, J., Kammer, T., Spitzer, M. og Hille, K. (2015) Extremely reduced motion in front of screens: investigating real-world physical activity of adolescents by accelerometry and electronic diary. *PLoS ONE*, 10.
- 132.** Mainz, P. (2016) Elevers mobiler skader frikvarteret – Politiken.dk. *Politiken.dk*, juni 13, 2016.
- 133.** Kang, H.-T., Lee, H.-R., Shim, J.-Y., Shin, Y.-H., Park, B.-J. og Lee, Y.-J. (2010) Association between screen time and metabolic syndrome in children and adolescents in Korea: the 2005 Korean National Health and Nutrition Examination Survey. *Diabetes research and clinical practice*, 89, 72–8.
- 134.** Mark, A.E. og Janssen, I. (2008) Relationship between screen time and metabolic syndrome in adolescents. *Journal of public health (Oxford, England)*, 30, 153–60.
- 135.** Itoi, A., Yamada, Y., Nakae, S. og Kimura, M. (2015) Decline in objective physical activity over a 10-year period in a Japanese elementary school. *Journal of physiological anthropology*, 34, 38.
- 136.** Kim, S.-E., Kim, J.-W. og Jee, Y.-S. (2015) Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of behavioral addictions*, 4, 200–5.
- 137.** Ward, S. (2016) “iPhones are the new dummies” says ukactive Executive Director. *UKactive*, 2016. <http://www.ukactive.com/home/more/8839/page/1/iphones-are-the-new-dummies-says-ukactive-executive-director>.
- 138.** UKactive (2016) Generation Inactive An analysis of the UK’s childhood inactivity epidemic and tangible solutions to get children moving.
- 139.** Grey-Thompson, T. (2016) ukactive’s relationship with Coca Cola GB. *UKactive*, 2016. <http://www.ukactive.com/news/press-room/ukactive-s-relationship-with-coca-cola-gb>.
- 140.** Sommerand, M. (2016) Den store løgn om sukker er endeligt afsløret. *www.business.dk*, september 13, 2016.
- 141.** Findalen, J. og Cuculiza, M. (2015) Fik millioner af Coca-Cola: Forskere frikender sukker og fastfood. *Metroxpress*, august 19, 2015.
- 142.** Shelley, D., Ogedegbe, G. og Elbel, B. (2014) Same strategy different industry: corporate influence on public policy. *American journal of public health*, 104, e9–e11.
- 143.** Myer, G.D., Faigenbaum, A.D., Edwards, N.M., Clark, J.F., Best, T.M. og Sallis, R.E. (2015) Sixty minutes of what? A developing brain perspective for activating children with an integrative exercise approach. *Br.J.Sports Med.*, januar 23, 2015.
- 144.** Kjønniksen, L., Torsheim, T. og Wold, B. (2008) Tracking of leisure-time physical activity during adolescence and young adulthood: a 10-year longitudinal study. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 5, 69.
- 145.** Ericsson, I. (2016) Bunkeflo-projektet og MUGI-observationen. *Sundskolenettet*, 2016. <http://www.sundskolenettet.dk/wp-content/uploads/2014/12/Kort-beskrivelse-af-Bunkefloprojektet-og-MUGI-observationen.pdf> (26 maj 2016).
- 146.** Fysisk aktivitet og læring - en konsensuskonference (2011) *Kulturministeriets Udvalg for Idrætsforskning*, 2011.
- 147.** Bangsbo, J. og Krstrup, P. (2016) BØRN, UNGE OG FYSISK AKTIVITET – en konsensuskonference. *Institut for Idræt og Ernæring*, april 2016.
- 148.** Bangstrup, J. og Krstrup, P. (2016) Børn og unge skal bevæge sig – også i skolen. *Berlingske.dk*, maj 16, 2016.
- 149.** Den digitale daginstitution - En temperaturmåling og vurdering af daginstitutionernes digitale tilstand og potentialer (2013) *KMD analyse*, januar 1, 2013.
- 150.** En digital folkeskole - national strategi for it i folkeskolen (2014) *Undervisningsministeriet*, august 2014.
- 151.** OECD (2015) Students, Computers and Learning: Making the connection. *OECD Publishing*, 2015.
- 152.** Riise, A.B. (2015) Pisa: Ingen ændring i danske elevers digitale færdigheder. *Folkeskolen.dk*, september 15, 2015.
- 153.** Misra, S., Cheng, L., Genevie, J. og Yuan, M. (2014) The iPhone Effect: The Quality of In-Person Social Interactions in the Presence of Mobile Devices. *Environment and Behavior*, juli 1, 2014.
- 154.** Beland, L.-P. og Murphy, R. (2015) Ill Communication: Technology, Distraction & Student Performance. *London School of Economics and Political Science*, maj 2015.
- 155.** Gurney-Read, J. (2015) Tom Bennett: it’s time to tackle the myths in education. *Telegraph.co.uk*, februar 9, 2015.
- 156.** Costa, V.D., Tran, V.L., Turchi, J. og Averbeck, B.B. (2014) Dopamine modulates

- novelty seeking behavior during decision making. *Behavioral neuroscience*, 128, 556–66.
- 157.** Ophir, E., Nass, C. og Wagner, A.D. (2009) Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106, 15583–7.
- 158.** Stothart, C., Mitchum, A. og Yehnert, C. (2015) The attentional cost of receiving a cell phone notification. *Journal of experimental psychology. Human perception and performance*, 41, 893–7.
- 159.** Kuznekoff, J.H. og Titsworth, S. (2013) The Impact of Mobile Phone Usage on Student Learning. *Communication Education*, 62.
- 160.** Levitin, D. (2015) Why the modern world is bad for your brain. *Theguardian.com*, januar 18, 2015.
- 161.** Earl Miller Lab at MIT (2016) 2016. <http://ekmillerlab.mit.edu/earl-miller/>.
- 162.** Klebak, A. (2014) Lærere bag “it-forbud”: “Vi uddanner ikke stenografer”. *Gymnasieskolen*, 2014.
- 163.** Autzen, P.F. (2016) Skoleleder: Mobilene forstyrrede for meget. *Lokalavisen.dk*, 2016.
- 164.** Selmer, C.R. (2015) Gymnasielærer: Klasserumsundervisningen er under pres. *TV2nyheder*, 2015. <http://nyheder.tv2.dk/2015-05-21-gymnasielaerer-klasserumsundervisningen-er-under-pres>.
- 165.** Autzen, P.F. (2016) Mobil-fri skole: Nu er vi mere sammen. *Lokalavisen.dk*, 2016.
- 166.** Ritzau (2012) KMD er solgt til stor kapitalfond | Information. *Information.dk*, oktober 15, 2012.
- 167.** Your baby’s brain: How parents can support healthy development. http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/your_babys_brain (15 november 2015).
- 168.** Brown, A. (2011) Media use by children younger than 2 years. *Pediatrics*, 128, 1040–5.
- 169.** Redaktionen (2015) Forskere: Lærerne står fuldstændig alene med ny it. *Videnskab.dk*, 2015.
- 170.** Simone Agger (2015) Millioner brugt på it i skolerne er spild af penge. *TV2nyheder*, 2015. <http://nyheder.tv2.dk/2015-02-10-millioner-brugt-paa-it-i-skolerne-er-spild-af-penge>.
- 171.** Mainz, P. (2015) Millioner spildes på it i skolen. *Politiken.dk*, februar 9, 2015.
- 172.** Ritzau (2012) Kommuner hiver it-gigant i retten. *Information.dk*, marts 26, 2012.
- 173.** Redaktionen (2015) Forfatter: Syvaarige piger stresses af sociale medier. *Berlingske.dk*, februar 26, 2015.
- 174.** Fear of missing out (FOMO) (2012) *JWT-intelligence*, marts 2012. http://www.campaignbrief.com/JWT_Fear_of_Missing_Out_MarchReport.pdf.
- 175.** Number of monthly active Facebook users worldwide as of 2nd quarter 2016 (2016) *Statista*, juni 18, 2016. <http://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>.
- 176.** Lakin, J.L., Chartrand, T.L. og Arkin, R.M. (2008) I am too just like you: nonconscious mimicry as an automatic behavioral response to social exclusion. *Psychological science*, 19, 816–22.
- 177.** Sjølund, A. (1968) Gruppepsykologi. *Gyldendal*, 1968.
- 178.** Hansen, A.K. og Stenz, E. (2015) Kreditfælden lurer: Hvorfor spare penge op, når alle andre bare låner? *Politiken.dk*, august 31, 2015.
- 179.** Over, H. og Carpenter, M. (2012) Putting the social into social learning: explaining both selectivity and fidelity in children’s copying behavior. *Journal of comparative psychology*, 126, 182–92.
- 180.** Lykkeberg, R. (2015) Rune Lykkeberg: Har kapitalismen forvandlet os til storbybabyer med latte-sutteflasker? *Politiken.dk*, september 5, 2015.
- 181.** Markussen, M. (2015) Død over Instagram: Er det andet end likes, selfies og følgere? *DR.dk/nyheder*, november 8, 2015. <http://www.dr.dk/nyheder/kultur/medier/doed-over-instagram-er-det-andet-end-likes-selfies-og-foelgere>.
- 182.** O’Neill, E. (2015) Behind the image. *www.essenaoneill.com*, 2015. <http://essenaoneill.com/behindtheimage>.
- 183.** <https://www.facebook.com/business/news/> (2013) Testing-a-New-Way-for-Marketers-to-Tell-Stories-in-News-Feed. *www.facebook.com*, 2013. <https://www.facebook.com/business/news/Testing-a-New-Way-for-Marketers-to-Tell-Stories-in-News-Feed>.
- 184.** Eslami, M., Rickman, A., Vaccaro, K., Aleyasen, A., Vuong, A., Karahalios, K., m.fl. (2015) “I always assumed that I wasn’t really that close to [her]”. I Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems - CHI ’15. ACM Press, New York, New York, USA, s. 153–162.
- 185.** Franck, N. (2016) Facebook vil vise dig reklamer - selvom du bruger en reklameblokker. *DR.dk/nyheder*, august 10, 2016. <http://www.dr.dk/nyheder/viden/tech/facebook-vil-vise-dig-reklamer-selvom-du-bruger-en-reklameblokker>.
- 186.** Mølsted, H. (2016) Lektor og ph.d.: Facebook overvåger alt om brugerne – og er endda med på en lytter. *Version2*, maj 25, 2016.
- 187.** Fancony, S. (2016) Instagram ændrer kurs – og bliver mere som Facebook. *Politiken.dk*, marts 16, 2016.
- 188.** Kramer, A.D.I., Guillory, J.E. og Hancock, J.T. (2014) Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 111, 8788–90.
- 189.** Luckerson, V. (2015) Here’s How Facebook’s News Feed Actually Works. *Time.com*, juli 9, 2015.
- 190.** Murray, P.N. (2013) How Emotions Influence What We Buy. *Psychology Today*, februar 26, 2013.
- 191.** Franck, N. (2016) Annoncører bruger dine humørikoner mod dig. *DR.dk/nyheder*, juni 16, 2016.
- 192.** Boye, M. (2016) Facebook vil tracke og målrette reklamer til folk, der ikke bruger Facebook | Version2. *Version2*, maj 31, 2016.
- 193.** Klinke, L.Ø. (2016) Pirate Bay-stifter: Mark Zuckerberg er diktatoren af verdens største nation. *Version2*, juni 1, 2016.
- 194.** Larsen, L.K. (2016) Facebook beskyldes for at ændre lister over populære nyheder. *DR.dk/nyheder*, maj 11, 2016. <http://www.dr.dk/ligetil/facebook-beskyldes-aendre-lister-over-populaere-nyheder>.
- 195.** Tromholt, M., Lundby, M., Andsbjerg, J. og Wiking, M. (2015) The Facebook experiment - does social media affect the quality of our lives? *Happiness Research Institute*, 2015. <http://www.happinessresearchinstitute.com/home/4579836743>.
- 196.** Bącznio, A., Przepiórka, A. og Pantic, I. (2015) Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30, 681–684.
- 197.** Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., m.fl. (2014) Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446–452.
- 198.** Sagioglou, C. og Greitemeyer, T. (2014) Facebook’s emotional consequences: Why

Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior*, 35, 359–363.

199. Tiggemann, M. og Slater, A. (2013) NetGirls: the Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *The International journal of eating disorders*, 46, 630–3.
200. Mabe, A.G., Forney, K.J. og Keel, P.K. (2014) Do you “like” my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *The International journal of eating disorders*, 47, 516–23.
201. Fødevarestyrelsen (2016) Max en halv liter. *Altomkost*, december 16, 2016. <http://altomkost.dk/fakta/mad-og-drikke/drikkevarer/soede-drikke/plads-til-soede-drikke/>.
202. Phubbing (2016) *Dictionary.com*, 2016.
203. Wilson, A. (2013) *Macquarie Dictionary: A Word Is Born*. Macquarie Dictionary, 2013. <http://www.bestadsonline.com/ad/57592/Macquarie-Dictionary-A-Word-Is-Born>.
204. Roberts, J.A. og David, M.E. (2016) My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141.
205. Przybylski, A.K. og Weinstein, N. (2012) Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30, 237–246.
206. Mirror neurons (2016) *Wikipedia, den frie encyklopædi*, 2016.
207. Kilner, J.M. og Lemon, R.N. (2013) What we know currently about mirror neurons. *Current biology*: CB, 23, R1057–62.
208. Jarrett, C. (2012) Mirror Neurons: The Most Hyped Concept in Neuroscience? *Psychology today*, december 10, 2012.
209. Poulsen, L. (2015) Eksperiment: Farvel, mobil – vi ses om 24 timer! *Søndagsavisen.dk*, september 11, 2015.
210. Bruce K. Alexander (2016) 2016. <http://www.brucealexander.com/>.
211. Alexander, B.K., Beyerstein, B.L., Hadaway, P.F. og Coombs, R.B. (1981) Effect of early and later colony housing on oral ingestion of morphine in rats. *Pharmacology, biochemistry, and behavior*, 15, 571–576.
212. Alexander, B.K., Coombs, R.B. og Hadaway, P.F. (1978) The effect of housing and gender on morphine self-administration in rats. *Psychopharmacology*, 58, 175–179.
213. Strickland, J.C. og Smith, M. a (2014) The effects of social contact on drug use: Behavioral mechanisms controlling drug intake. *Experimental and clinical psychopharmacology*, 22, 23–34.
214. Gordon, H.W. Early environmental stress and biological vulnerability to drug abuse. *Psychoneuroendocrinology*, 27, 115–26.
215. OneMinute (2015) Addiction and the Rat Park experiments. *Youtube.com*, 2015.
216. Kurtzgesagt (2015) Everything We Think We Know About Addiction Is Wrong. *Youtube.com*, 2015.
217. Modernitet (2016) *Wikipedia, den frie encyklopædi*, 2016.
218. Magsen, N.R., Craven, R.G. og Bodkin-Andrews, G.H. (2014) Measuring Social Capital: The Development of the Social Capital and Cohesion Scale and the Associations between Social Capital and Mental Health. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 14, 202–216.
219. Neighborhood linking social capital as a predictor of drug abuse: A Swedish national cohort study – ClinicalKey.
220. Motorveje i Danmark (2016) *Wikipedia, den frie encyklopædi*, 2016.

221. Vangkilde, J. (2015) Velfærden er under McKinseyficering. *Politiken.dk*, marts 11, 2015.
222. Nørgaard, B. (2015) De politiske visioner er styret af McKinsey, Rambøll og Goldman Sachs. *Politiken.dk*, januar 13, 2015.
223. Aagaard, J. og Mortensen, S.W. (2015) Statsligt ansatte skal måles og vejes efter ny McKinsey-model. *Finans.dk*, januar 4, 2015.
224. Kjeldtoft, S. og Svaneborg, R. (2016) Professor: 'Privatisering af vand er DONG-sagen om igen'. *Information.dk*, august 17, 2016.
225. McKinsey & Company (2009) Analyse af drift og vedligeholdelse af statsvejnettet. *Vejdirektoratet*, juni 24, 2009.
226. Larsen, A.G., Ellersgaard, C. og Bernsen, M. (2015) *Magteliten*. 1 udgave., Politikens forlag.
227. Jensen, K.B. og Munch, J. (2016) Dine pensionspenge styres af eliten. *DR.dk/nyheder*, juni 18, 2016.
228. Se skatteoplysninger for selskaber (2016) *Skat*, 2016. <http://www.skat.dk/skat.aspx?o-Id=skattelister>.
229. Carp, J. (2014) The Importance of “Slow” for Liveable Cities. 2014. http://www.fondazionefeltrinelli.it/wp-content/uploads/2015/02/Carp_TheImportanceofSlowForLiveable-Cities.pdf.
230. Earth Overshoot Day (2016) *Global Footprint Network*, 2016. http://www.footprintnetwork.org/en/index.php/GFN/page/earth_overshoot_day/.
231. Kokkegård, H. (2015) I dag har vi opbrugt Jordens ressourcer for i år. *DR.dk/nyheder*, august 13, 2015. <http://www.dr.dk/nyheder/viden/miljoe/i-dag-har-vi-opbrugt-jordens-ressourcer-i-aar>.
232. Larsen, L.K. (2016) I 2050 vil plastik fylde mere end fisk i verdenshavene. *DR.dk*, januar 20, 2016. <https://www.dr.dk/ligetil/i-2050-vil-plastik-fylde-mere-end-fisk-i-verdenshavene>.
233. Ellen MacArthur Foundation (2016) The New Plastics Economy Rethinking the future of plastics.
234. Hansen, S.B. (2016) Oliebranchen har kendt til klimaforandringer i over 45 år. *DR.dk/nyheder*, april 16, 2016. <http://www.dr.dk/nyheder/viden/miljoe/oliebranchen-har-kendt-til-klimaforandringer-i-over-45-aar>.
235. Ritzau (2016) Rapport: 1,3 milliarder er truet af klimaforandringer. *DR.dk/nyheder*, maj 17, 2016. <https://www.dr.dk/nyheder/udland/rapport-13-milliarder-er-truet-af-klimaforandringer>.
236. Andersen, L.S. (2016) Ha-Joon Chang: 'En kapitalist i det 21. århundrede kan ikke seriøst påstå, at han selv har skabt sin succes'. *Information.dk*, oktober 1, 2016.
237. Hoffmann-Hansen, H. (2016) Topøkonom: Verden styrer mod en ny finanskriser. *Kristeligt-dagblad.dk*, september 27, 2016.
238. Nørretranders, T. (2013) Vær nær – sammenhæng i samfundet. Forlaget Underskov.

Links og QR-koder til videoklip i teksten

S. 23. QR-kode 1. Sød afhængighed

Robert Lustig om sukkerafhængighed og fedme:

<http://www.uctv.tv/shows/The-Skinny-on-Obesity-Ep-4-Sugar-A-Sweet-Addiction-23717>



S. 51. QR-kode 2. Harlows aber

Harry Harlows aber:

https://www.youtube.com/watch?v=_O60TYAlgC4

S. 83. QR-kode 3. Phubbing

Macquarie University i Australien om tilblivelsen af ordet phubbing:

https://www.youtube.com/watch?v=ZSOfuUYCV_0



S. 91. QR-kode 4. Afhængig, hvorfor?

Bruce Alexander's Global Addiction:

<https://www.youtube.com/watch?v=sbQFNe3pkss>

S. 91. QR-kode 5. Afhængig = Lindring

Mere om Bruce Alexander's Global Addiction:

<https://www.youtube.com/watch?v=ao8L-0nSYzg>



Citater i originalsprog

Citater er oversat af bogens forfatter. Oversættelsen er loyal over for original-citatets mening og kan således ikke være 100 % ordret. Du er velkommen til at skrive til forlaget eller til mail-adressen kommentar@digitalafhængighed.dk omkring fejl og forslag til rettelser.

S. 12. 'It is difficult to get a man to understand something, when his salary depends upon his not understanding it!' (17).

S. 35. "Studies have shown that excessive media use can lead to attention problems, school difficulties, sleep and eating disorders, and obesity. Television and other entertainment media should be avoided for infants and children under age 2. A child's brain develops rapidly during these first years, and young children learn best by interacting with people, not screens." (81)

S. 36. "(...) a certain very small gland situated in the middle of the brain's substance and suspended above the passage through which the spirits in the brain's anterior cavities communicate with those in its posterior cavities." (82)

S. 40. "If I've been on the Internet for 8 hours, and I haven't done anything, I get stressed out and I tell myself like "how could you do this, waste this much time?" I get annoyed with myself, but then because I'm annoyed, I will look for something funny to laugh at." (98)

S. 54. "Distractions can break the consistent rhythms that developing brains need to ensure the growth of robust neuron networks." (121)

S. 60. "Nonprofit scientific and health groups find themselves playing catch-up to demonstrate their potential harms, while well-funded industry groups defend their use as essential to freedom and economic competitiveness." (80)

S. 65. "Children don't have the time to waste on that rubbish, especially poor children." (155)

S. 75. "So why did I do it? I found myself drowning in the illusion that my life wasn't good enough in comparison to others. I didn't feel like I was living a life of integrity and passion. Looking at other's lives all day through a screen limited my own potential and idea of self. I found social media (the current system) to be just contrived images and edited clips ranked against each other. It's a system based on social approval, likes and dislikes, validation in views, success in followers ... it's perfectly orchestrated judgement. And it consumed me. So I removed myself from it to focus purely on stuff that matters to my soul." (182) (<http://www.letsbgamechangers.com/info/>) (Siden er nu lukket ned. Forfatteren)

S. 79. "It's like you're rats in a maze, and if you go this way, you get cheese, and if you go that way, you don't get cheese. By structuring the environment, Facebook is training people implicitly to behave in a particular way in that algorithmic environment." (189)

S. 82. "To ignore (a person or one's surroundings) when in a social situation by busying oneself with a phone or other mobile device." (202)

Appendiks

- den praktiske del

Indhold

Introduktion til appendikset	120
---	------------

Spørgeskemaer om digital afhængighed	121
---	------------

DSM-5's Diagnostiske kriterier for Internet Gaming Disorder.....	122
Young's Internet Addiction Diagnostic Questionnaire.....	123
Young's Internet Addiction Test.....	124
Chen's Internet Addiction Scale (CIAS).....	126
Tao's Diagnostiske kriterier for Internet Addiction.....	128
Meerkerk's Compulsive Internet Use Scale (CIUS).....	130
Smartphone-afhængighedsskala – 6.....	132
Smartphone-afhængighedsskala – 10.....	133
Robert's skala for phubbing / digitalt fravær.....	134
Facebook-afhængighedsskala.....	135
Internet Motive Questionnaire for Adolescents.....	136

Anbefalinger, råd og veje til bedre digitale vaner	138
---	------------

Brug flashcards på din telefon.....	139
Sundhedsstyrelsens anbefalinger.....	140
Råd til forældre om at opnå bedre og sundere vaner for deres børn.....	142
Råd til familier med større børn: Vejne til at begrænse digitalt overforbrug.....	143

Digital Detox-program	145
------------------------------------	------------

Vidste du det?	146
-----------------------------	------------

Overdreven brug af smartphone og digitale medier medfører.....	147
--	-----

Test: har din mobil taget magten?	148
--	------------

Din kontrakt på 4 ugers Digital Detox.....	149
--	-----

Uge 1. Undersøg din uge	150
--------------------------------------	------------

Tjek 1. Ja, det er mig.....	150
-----------------------------	-----

Tjek 2. Hvad bruger jeg min uge på nu?.....	150
---	-----

Tjek 3. Lav din plan for brugen af din smartphone og digitale medier.....	151
---	-----

Uge 2. Tag det næste skridt	152
--	------------

Tjek 1. Et ugeskema er vejen til succes.....	152
--	-----

Tjek 2. Gør jeg det OK?.....	153
------------------------------	-----

Tjek 3. Revision af plan, og fortsæt.....	153
---	-----

Uge 3. Giv ikke op – hold fast	154
---	------------

Tjek 1. Tjek dagligt, om mine nye vaner lykkes.....	154
---	-----

Tjek 2. Jeg spørger mine hjælpere, og jeg holder fast.....	154
--	-----

Tjek 3. Status på ugen.....	154
-----------------------------	-----

Uge 4. Sidste uge på digital detox	155
---	------------

Tjek 1. Store ting i ugen.....	155
--------------------------------	-----

Tjek 2. Tjek dagligt, om mine nye vaner lykkes.....	155
---	-----

Tjek 3. Status på ugen.....	155
-----------------------------	-----

Tjek 4. Sammenlign den første dag med den sidste dag.....	156
---	-----

Tjek 5. Kontrakten – vær tilfreds, og forsæt med planen.....	156
--	-----

Dit Digital Detox-diplom	157
---------------------------------------	------------

Tilfreds med livet: Klip ud, og giv tegningen til en god ven eller familie	159
---	------------

Tak	161
------------------	------------

Fagligt interesseret i digital afhængighed?	162
--	------------

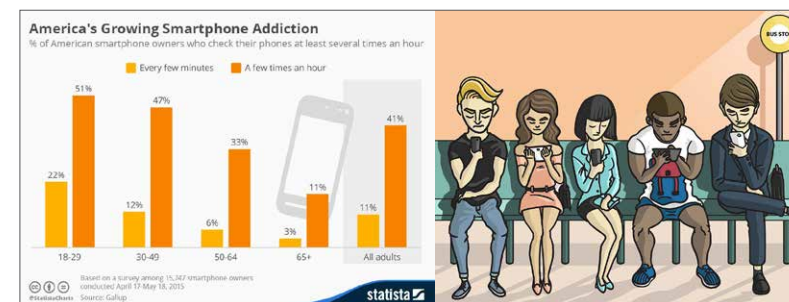
Litteraturliste	163
------------------------------	------------

Introduktion til appendikset

Appendikset er den praktiske del af bogen 'Når mobilen tager magten'. Her er der samlet en række spørgeskemaer om afhængighed af internettet og digitale medier. På disse spørgeskemaer kan du teste, om du, eller måske nogen, du kender, er blevet afhængig af digitale medier. Hvis det lader til at være tilfældet, kan du anvende nogle af vores praktiske råd eller gennemføre et Digital Detox-program. Programmet vil over fire uger hjælpe dig til at ændre dine digitale vaner, så du kan opbygge en sundere og bedre måde at bruge din tid og dit liv på.

Husk at klippe tegningen af Wulffmorgenthaler bagerst i bogen ud, og hæng den op på køleskabet, eller giv den til en god ven. Du kan også downloade tegningen, spørgeskemaer, råd og Digital Detox-programmet som pdf-filer på www.digitalafhængighed.dk og selv printe den ud. God fornøjelse med det!

Tilfredshed med livet og gode venner hænger sammen. Sørg for at bruge tid med dine venner og familie, og mærk livet.



Figur 1. Så mange procent af den amerikanske befolkning tjekker deres smartphone næsten konstant eller nogle gange i timen (1)

Spørgeskemaer om digital afhængighed

Afhængighed af internettet og digitale medier er nyt. Forskere på globalt plan indsamler, analyserer og forsøger at afgøre, hvad der er de afgørende symptomer og kriterier på overdreven brug, misbrug eller afhængighed af internettet og digitale medier. Indtil videre findes der over 45 spørgeskemaer omkring internetafhængighed, og der kommer løbende nye (2).

Her i appendikset giver vi dig de vigtigste spørgeskemaer omkring afhængighed af internettet og brug og misbrug af digitale medier. Du kan prøve at svare på et eller flere af spørgeskemaerne. Hvis du scorer højt på et spørgeskema, bør du overveje, om du bør ændre dine digitale vaner og tænke over, hvad der giver dig livskvalitet, livsduelighed og glæde på længere sigt.

Spørgeskemaerne er ikke blevet testet videnskabeligt i Danmark for deres gyldighed (validitet), pålidelighed (reliabilitet) og deres scoring, så de bør blot bruges vejledende.

DSM-5's diagnostiske kriterier for Internet Gaming Disorder

Den amerikanske diagnosemanual over psykiatriske forstyrrelser hedder "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders" forkortet DSM. DSM-udgaven fra 2013 (DSM 5) har opstillet 9 kriterier for Internet Gaming Disorder (3).

Besvar, hvilke kriterier du opfylder, med kryds eller ja/nej.

- _____ Optagethed af at game på internettet.
(Personen tænker på tidligere spil eller ser frem til næste spil; gaming på internettet bliver den dominante aktivitet i dagligdagen).
- _____ Abstinenssymptomer, når adgangen til at game tages væk.
(Disse symptomer er typisk beskrevet som irritabilitet, angst eller nedtrykthed, men der er ingen fysiske tegn på abstinens).
- _____ Forøget tolerance – behov for at bruge mere tid på at game.
- _____ Forsøgt at kontrollere og begrænse gaming på internettet, men uden held.
- _____ Tab af interesse for andre tidligere hobbyer og aktiviteter som resultat af gaming på internettet.
- _____ Fortsat overforbrug af gaming selvom vedkommende er bevidst om de psykosociale problemer, der er forbundet med spillet.
- _____ Har løjet for familie, terapeuter og/eller andre om omfanget af vedkommendes gamingforbrug.
- _____ Bruger gaming til at undgå eller lindre dårligt humør (fx følelse af hjælpeløshed, skyld, angst).
- _____ Har skadet eller risikeret at miste vigtige forhold, job, uddannelse eller karrieremuligheder på grund af gaming på internettet.

Antal "ja" eller krydser

For at lide af forstyrrelsen Internet Gaming Disorder skal du ifølge DSM-5 igennem 12 måneder have svaret ja til mindst 5 ud af de 9 kriterier (4).

Ordet "Gaming" kan udskiftes med "at være online på internettet" og kan dermed udtrykke Internet Addiction Disorder.

Young's Internet Addiction Diagnostic Questionnaire

Den amerikanske psykolog, Kimberly Young, var i midten af 1990-erne den første på banen til at lancere et spørgeskema om internetafhængighed (4). Young tog spørgsmålene fra diagnosen spilleafhængighed fra den amerikanske diagnosemanual DSM og satte ordet "internet" ind i stedet for "gambling". Der er otte udsagn (kriterier) for internetafhængighed.

Besvar, hvilke kriterier du opfylder, med kryds eller ja/nej.

- _____ Føler du dig optaget af at være på internettet (tænker på din sidste aktivitet eller ser frem til næste gang du er online)?
- _____ Føler du, at du behøver stadig mere tid på internettet for at opnå tilfredshed?
- _____ Har du gentagne gange prøvet at kontrollere, skære ned på eller stoppe dit internetforbrug?
- _____ Føler du dig rastløs, humørsyg, nedtrykt eller irritabel, når du prøver at skære ned på eller ophøre med dit internetforbrug?
- _____ Er du på internettet i længere tid, end du oprindeligt havde tænkt?
- _____ Har du skadet eller risikeret at miste en vigtig relation, arbejde, uddannelse eller karrieremulighed på grund af dit internetforbrug?
- _____ Har du løjet over for familien, en terapeut eller andre for at skjule omfanget af dit internetforbrug?
- _____ Bruger du internettet som en flugt fra problemer eller for at lindre dårligt humør (følelse af hjælpeløshed, skyld, angst, depression)?

Antal "ja" eller krydser

For at lide af forstyrrelsen internetafhængighed skal du have svaret ja til 5 eller flere af de 8 kriterier. Der er ikke angivet, hvor lang tid symptomerne skal have været til stede for at opnå diagnosen, men for gambling er det inden for det seneste år.

Young's Internet Addiction Test

Kimberly Young udviklede et nyt og mere nuanceret spørgeskema med 20 spørgsmål for internetafhængighed (5).

Besvar spørgsmålene med et tal fra 1 til 5:

1 = sjældent 2 = nogle gange 3 = regelmæssigt 4 = ofte 5 = altid

Maksimal score = 100

- _____ Hvor tit forsømmer du huslige pligter for at bruge mere tid på internettet?
- _____ Hvor tit oplever du, at du er længere tid på internettet, end du havde tænkt dig?
- _____ Hvor tit foretrækker du spændingen ved internettet fremfor intimitet og samvær med din partner?
- _____ Hvor tit danner du nye bekendtskaber med andre onlinebrugere på internettet?
- _____ Hvor tit beklager dine pårørende sig over den tid, du bruger på internettet?
- _____ Hvor tit forringes dine skolekarakterer eller dit skolearbejde på grund af den tid, du bruger på internettet?
- _____ Hvor tit tjekker du e-mail, beskeder mv. før noget andet, som du er forpligtet til at gøre?
- _____ Hvor tit forringes din arbejdsindsats eller arbejdsproduktivitet på grund af internettet?
- _____ Hvor tit er du gået i forsvarsposition eller har svaret undvigende, når nogle har spurgt, hvad du laver på internettet?
- _____ Hvor tit forhindrer du foruroligende tanker om din tilværelse med beroligende tanker på internettet?
- _____ Hvor tit oplever du, at du tænker på at komme på internettet igen?
- _____ Hvor tit tænker du, at tilværelsen uden internettet vil være kedelig, tom og uden fornøjelse?

- _____ Hvor tit er du kort for hovedet, råber eller er irriteret, hvis nogen afbryder dig, mens du er på internettet?
- _____ Hvor tit føler du dig optaget af internettet, når du er offline, eller gør dig forestillinger om at være online på internettet?
- _____ Hvor tit får du ikke dækket dit søvnbehov på grund af brug af internettet?
- _____ Hvor tit siger du "bare et øjeblik mere", når du er på internettet?
- _____ Hvor tit har du prøvet at skære ned på dit internetforbrug, men uden held?
- _____ Hvor tit har du prøvet at skjule, hvor lang tid du har været på internettet?
- _____ Hvor tit har du valgt at være på internettet fremfor at gå ud og lave noget med andre mennesker?
- _____ Hvor tit har du følt dig nedtrykt eller nervøs, når du var offline, og oplevet at ubehaget forsvandt, når du igen kom online på internettet?

Tæl sammen (samlet score)

20-40: Ingen problemer på grund af internetforbrug
 41-60: Milde problemer på grund af internetforbrug (normalt)
 61-80: Moderate problemer på grund af internetforbrug
 81-100: Svære problemer på grund af internetforbrug

Chen's Internet Addiction Scale (CIAS)

Sue-Huie Chen fra National Taiwan University i Taipei har sammen med kolleger udformet dette spørgeskema CIAS (6). Chen's internetafhængighedsskala indeholder 26 spørgsmål.

Inden for den seneste tre-måneders periode skal du vurdere, i hvor høj grad følgende udsagn passer med dine erfaringer. Angiv for hvert udsagn et tal fra 1 til 4:

1 = passer slet ikke 2 = passer mindre godt 3 = passer i nogen grad 4 = passer helt sikkert

Maksimal score = 104 point

- _____ Jeg har flere gange fået at vide, at jeg bruger for meget tid online.
- _____ Jeg føler mig utilpas, når jeg holder op med at være online for en tid.
- _____ Jeg oplever, at jeg bruger længere og længere tid online
- _____ Jeg føler mig rastløs og irriteret, når internetforbindelsen er afbrudt eller utilgængelig.
- _____ Jeg føler mig energisk, når jeg er online.
- _____ Jeg er online i længere tid, end jeg havde planlagt.
- _____ Selvom min brug af internettet påvirker mine relationer i negativ retning, så er mængden af tid, jeg bruger på internettet, ikke faldet.
- _____ Det er sket flere gange, at jeg sover mindre end 4 timer, på grund af at jeg har været online.
- _____ Jeg har forøget min tid på internettet væsentligt
- _____ Jeg føler mig stresset eller nedtrykt, når jeg holder op med at bruge internettet i et stykke tid.
- _____ Jeg kan ikke kontrollere min trang til at gå online.
- _____ Jeg oplever, at jeg går på internettet i stedet for at bruge tid med mine venner.
- _____ Jeg får ondt i ryggen og andre fysiske symptomer, når jeg sidder og surfer på internettet.

- _____ At komme online er den første tanke, jeg har, når jeg vågner om morgenen.
- _____ At være online har påvirket mit skolearbejde eller min arbejdsindsats i negativ retning.
- _____ Jeg føler, at jeg mister noget, hvis jeg ikke er på internettet i et stykke tid.
- _____ Mine aktiviteter sammen med min familie er aftaget på grund af mit internetforbrug.
- _____ Mine fritidsaktiviteter er aftaget på grund af mit internetforbrug.
- _____ Jeg kan ikke kontrollere min trang til at komme online igen, efter jeg har logget af for at lave andet arbejde.
- _____ Mit liv ville være glædesløst uden internettet.
- _____ At være på internettet har påvirket mit fysiske helbred i negativ retning.
- _____ Jeg har prøvet at bruge mindre tid på internettet, men uden held.
- _____ Jeg har gjort det til en vane at sove mindre, så jeg kan bruge mere tid online.
- _____ Jeg må bruge længere tid online for at opnå samme følelse af tilfredshed som tidligere.
- _____ Jeg glemmer mine måltider, på grund af at jeg er på internettet.
- _____ Jeg føler mig træt i løbet af dagen, på grund af at jeg har været på internettet sent om natten.

Tæl sammen (samlet score)

26-52: Ingen eller milde problemer på grund af internettet
53-78: Moderate problemer på grund af internettet*
79-104: Svære problemer på grund af internettet

* I studiet af Ko og kolleger (2005) fandt man, at en 'cut-off'-værdi over 63 var den bedste til at afgøre, at en person var afhængig af internettet (6).

Tao's Diagnostiske kriterier for Internet Addiction

Ran Tao og kolleger fra Addiction Medicine Center på General Hospital of Beijing i Kina har udført et glimrende studie for at definere, hvilke diagnostiske kriterier for internetafhængighed der giver den bedste gyldighed og troværdighed (7). Deres endelige diagnostiske model indeholder i alt fire kriterier for a) symptomer, b) eksklusion, c) forringelse, d) varighed.

Sæt kryds ud for de kriterier, du opfylder.

a) Symptomkriterier

Følgende to kernesymptomer skal være til stede:

- _____ Optagethed af internettet (tænker på en tidligere onlineaktivitet eller ser frem til at komme online næste gang)
- _____ Abstinenssymptomer udtrykt i dårligt humør, angst, irriterabilitet eller kedsomhed efter flere dage uden at være online på internettet

– samt mindst ét af de følgende fem symptomer:

- _____ Forøget tolerance – et tydeligt forøget forbrug af internettet er nødvendigt for at opleve tilfredsstillelse.
- _____ Vedvarende ønske om og/eller mislykkede forsøg på at kontrollere, nedbringe eller ophøre med at være på internettet.
- _____ Forsat overdreven brug af internettet på trods af bevidstheden om, at det sandsynligt kan bevirke eller forøge vedvarende eller tilbagevendende fysiske og psykiske problemer.
- _____ Tab af interesser, tidligere hobbies, underholdningsaktiviteter (eksklusiv underholdning på internettet) som et direkte resultat af brugen af internettet.
- _____ Anvendelse af internettet til at flygte fra eller lette dårligt humør (fx følelsen af hjælpeløshed, skyld, angst)

b) Kriterie for eksklusion

- _____ Den overdrevne brug af internettet kan ikke bedre forklares af en psykotisk lidelse eller en bipolar affektiv sindslidelse.

c) Kriterie for klinisk signifikant forringelse

- _____ Funktionsmæssig forringelse (reduceret social, akademisk, arbejdsmæssig duelighed), inklusiv tab af vigtige relationer, ansættelse, uddannelse eller karrieremuligheder.

d) Kriterie for varighed

- _____ Internetafhængigheden skal have varet over tre måneder med mindst seks timers internetbrug dagligt (ikke arbejdsrelateret/ikke-akademisk).

Alle fire kriterier skal være opfyldt (besvaret med et ja/kryds) for at få diagnosen internetafhængighed.

Hovedkravet er tilstedeværelse af de to kernesymptomer (optagethed af internettet og abstinenssymptomer ved fravær fra internettet) samt yderligere mindst et symptom ud af de fem mulige i a). Kriterie b) viser, om din eventuelle afhængighed er forbundet med eller skyldes andre sygdomme, og kriterie c) og d) viser omfanget og sværhedsgraden af din internetafhængighed.

Meerkerk's Compulsive Internet Use Scale (CIUS)

Hollænderen Gert-Jan Meerkerk har sammen med kolleger udarbejdet CIUS (8). Skalaen indeholder 14 udsagn, som starter med "Hvor ofte ..."

En række udsagn fra tidligere skalaer er blevet faktoranalyseret, og Meerkerk fandt, at disse 14 udsagn dækkede de vigtigste faktorer i internetafhængighed: tab af kontrol (udsagn 1, 2, 5 og 9), optagethed (udsagn 4, 6 og 7), abstinens (udsagn 14), mestring af følelser (udsagn 12 og 13), undgåelse af forpligtelser (udsagn 3, 8, 10 og 11).

Meerkerk fandt også, at to faktorer ikke var relevante: Det var faktoren 'tolerance' – at skulle have en forøget tid på internettet, samt faktoren 'skjult forbrug' – at lyve om eller skjule, at man er meget på internettet. Hermed afskille CIUS sig fra andre test, der stammer fra substansmisbrug, hvor netop tolerance og skjult forbrug er væsentlige symptomer. CIUS er blandt de mest udbredte instrumenter, ifølge reviewet af 45 spørgeskemaer (2).

Meerkerk anbefaler at man ved ordet 'internettet' tænker på den specifikke aktivitet, som optager en på internettet – for eksempel gaming, pornografi, sociale medier, shopping, nyheder mv.

Besvar hvert spørgsmål med et tal fra 0 til 4:

0 = aldrig 1 = sjældent 2 = nogle gange 3 = ofte 4 = meget ofte

Maksimal score = 56

Hvor ofte ...

_____ har du svært ved at stoppe med at bruge internettet, når du er online?

_____ fortsætter du med at bruge internettet, på trods af din hensigt om at stoppe?

_____ siger andre (fx partner, børn, forældre), at du skal bruge internettet mindre?

_____ foretrækker du at være på internettet, fremfor at bruge tid med andre (fx partner, børn, forældre)?

_____ mangler du søvn på grund af aktivitet på internettet?

_____ tænker du på internettet, selv når du ikke er online?

_____ ser du frem til næste gang, du kan komme online på internettet?

_____ tænker du, at du bør bruge internettet mindre?

_____ har du uden held forsøgt at bruge mindre tid på internettet?

_____ haster du gennem dit (hjemme-)arbejde for at kunne gå på internettet?

_____ forsømmer du dine daglige forpligtelser (arbejde, skole, eller familieliv), fordi du foretrækker at gå på internettet?

_____ går du på internettet, når du føler dig i dårligt humør?

_____ bruger du internettet til at flygte fra dine bekymringer eller til at lette negative følelser?

_____ føler du dig rastløs, frustreret eller irriteret, når du ikke kan bruge internettet?

Tæl sammen (samlet score)

0-14: Ingen problemer
15-28: Milde problemer
29-43: Moderate problemer
44-56: Svære problemer

Smartphone-afhængighedsskala - 6

Smartphone Addiction Scale (SAS) er udviklet af Min Kwon fra Addiction Clinic, St. Mary's Hospital, Seoul i Korea (9). Den er lavet i flere versioner. Her er den i version med enten 6 eller 10 spørgsmål.

Angiv for hvert udsagn et tal fra 1 til 5:

1 = helt uenig 2 = delvist uenig 3 = neutral 4 = delvist enig 5 = helt enig

Maksimal score = 30

- _____ Jeg føler mig træt og mangler tilstrækkelig søvn på grund af over-dreven brug af min smartphone. (A)
- _____ Jeg føler mig utålmodig og irriteret, når jeg ikke har min smart-phone. (C)
- _____ At bruge min smartphone er den mest sjove ting, jeg kan gøre. (B)
- _____ Jeg tjekker sites som Facebook eller Twitter eller lignende sociale medier, lige efter jeg er vågnet op. (D)
- _____ Jeg bruger min smartphone i længere tid, end jeg har påtænkt. (E)
- _____ Folk tæt på mig fortæller mig, at jeg bruger min smartphone for meget. (F)

Tæl sammen (samlet score)

06-12: Ingen problemer
13-18: Milde problemer
19-24: Moderate problemer
25-30: Svære problemer

A=forstyrrelse af dagligdagen. B=positiv forventning/belønning. C=abstinens/tilbage-trækning. D=cyberspace-orienterede relationer. E=overforbrug. F=tolerance.

Smartphone-afhængighedsskala - 10

Smartphone Addiction Scale (SAS) med 10 spørgsmål (9).

Angiv for hvert udsagn et tal fra 1 til 6:

1 = meget uenig 2 = uenig 3 = lidt uenig 4 = lidt enig 5 = enig 6 = meget enig

Maksimal score = 60

- _____ Jeg forsømmer planlagt arbejde på grund af brug af smartphonen. (A)
- _____ Jeg føler, det er hårdt at koncentrere mig i skolen, at få løst opgaver, eller at få lavet andet arbejde på grund af brug af smartphonen. (A)
- _____ Jeg oplever smerter i håndleddet eller i nakken, når jeg bruger min smartphone (A).
- _____ Jeg vil ikke kunne udholde ikke at have min smartphone. (C)
- _____ Jeg føler mig utålmodig og irriteret, når jeg ikke har min smart-phone (C).
- _____ Jeg tænker på min smartphone, også når jeg ikke bruger den. (C)
- _____ Jeg vil aldrig opgive min smartphone, selvom min dagligdag er negativt påvirket af den. (C)
- _____ Jeg tjekker konstant min smartphone for ikke at gå glip af opdate-ringer på Twitter, Facebook eller andre sociale medier. (D)
- _____ Jeg bruger min smartphone i længere tid, end jeg har påtænkt. (E)
- _____ Folk tæt på mig fortæller mig, at jeg bruger min smartphone for meget. (F)

Tæl sammen (samlet score)

10-30: Ingen problemer
31-40: Milde problemer
41-50: Moderate problemer
51-60: Svære problemer

A=forstyrrelse af dagligdagen. B=positiv forventning/belønning. C=abstinens/tilbage-trækning. D=cyberspace-orienterede relationer. E=overforbrug. F=tolerance.

Robert's skala for phubbing / digitalt fravær

James Robert og Meredith David fra Baylor University, Texas, USA, har udviklet denne skala med ni spørgsmål for, hvorvidt man er digitalt fraværende over for sin partner eller ej (phubbing: phone = telefon + snubbing = ignorering) (10).

Angiv for hvert udsagn et tal fra 1 til 5:

1 = aldrig 2 = sjældent 3 = nogen gange 4 = ofte 5 = altid

Maksimal score = 45

- _____ Når min partner og jeg spiser vores måltid sammen, tager min partner sin mobiltelefon frem og tjekker den.
- _____ Min partner placerer sin mobiltelefon, hvor den kan ses, når vi er sammen.
- _____ Min partner holder sin mobiltelefon i hånden, når han eller hun er sammen med mig.
- _____ Når min partners mobiltelefon ringer eller bipper, tager han/hun den frem, selvom vi er midt i en samtale.
- _____ Min partner kigger på sin mobiltelefon, når han/hun taler til mig.
- _____ I den fritid, min partner og jeg har sammen, bruger min partner sin mobiltelefon.
- _____ Min partner bruger sin mobiltelefon, når vi taler sammen.
- _____ Min partner bruger sin mobiltelefon, når vi er ude sammen.
- _____ Hvis der er en pause i vores samtale, tjekker min partner sin mobiltelefon.

Tæl sammen (samlet score)

9-18: Normalt
 19-27: Mild grad af digitalt fravær
 28-35: Moderat grad af digitalt fravær
 36-45: Svær grad af digitalt fravær

Du kan udskifte ordet 'partner' med 'ven', 'ægtefælle', 'kollega', 'barn' eller 'forældre'.

Facebook-afhængighedsskala

Med udgangspunkt i DSM-5's kriterier for Internet Gaming Disorder har Cecilie Andreasen og kolleger fra Universitetet i Bergen, Norge, udviklet et spørgeskema for afhængighed af Facebook (11).

Angiv for hvert udsagn et tal fra 1 til 5:

1 = meget sjældent 2 = sjældent 3 = nogen gange 4 = ofte 5 = meget ofte

Maksimal score = 30

- _____ Du bruger meget tid på at tænke på Facebook eller planlægge, hvad der skal gøres.
- _____ Du føler en trang til at være på Facebook oftere og oftere.
- _____ Du bruger Facebook til at glemme dine personlige problemer.
- _____ Du har forsøgt at skære ned på dit Facebookforbrug uden held.
- _____ Du bliver rastløs eller irriteret, hvis du er forhindret i at bruge Facebook.
- _____ Du bruger Facebook så meget, at det har negativ indflydelse på dit arbejde, skolegang eller studie.

Tæl sammen (samlet score)

6-12: Ingen afhængighed af Facebook
 13-18: Mild afhængighed af Facebook
 19-24: Moderat afhængighed af Facebook
 25-30: Svær afhængighed af Facebook

Andreassen og kolleger foreslår, at scoren "tit" eller "meget tit" på 4 ud af de 6 spørgsmål indikerer, at brugeren er afhængig af Facebook (11).

Du kan udskifte ordet 'Facebook' med andre sociale medier og elektroniske netværk med andre mennesker (Twitter, Instagram, Tumblr, LinkedIn mv.)

Internet Motive Questionnaire for Adolescents

Jörg Wolstein og kolleger fra Otto-Friedrich-Universität Bamberg i Tyskland har lavet dette spørgeskema, der spørger ind til grunden (det følelsesmæssige motiv) til, at du er på internettet. Spørgsmålene vedrører altså ikke brug, som skyldes arbejde, studier og praktiske gøremål (12).

Over de seneste 12 måneder, hvor ofte har du så være online på internettet på grund af følgende nedenstående udsagn? Angiv for hvert udsagn et tal fra 1 til 5:

- 1 = (næsten) aldrig
- 2 = nogle gange
- 3 = halvdelen af tiden
- 4 = meget af tiden
- 5 = (næsten) altid

Maksimal score = 20 i hvert af de fire motiver

- _____ for at glemme dine bekymringer
- _____ fordi det hjælper dig, når du føler dig nedtrykt eller irriteret
- _____ for at glemme dine problemer
- _____ for at opmuntre dig selv, når du er i dårligt humør

Tæl sammen (Coping)

- _____ fordi det er sjovt
- _____ fordi det giver dig en behagelig følelse
- _____ fordi det er spændende
- _____ for at opleve en følelse af begejstring

Tæl sammen (Fornøjelse)

- _____ fordi det er sjovt at være i kontakt med andre
- _____ for at forbedre din kontakt med venner og bekendte
- _____ for at dele en bestemt begivenhed med venner
- _____ for at komme i kontakt med andre

Tæl sammen (Sociale behov)

- _____ for at være veldigt af andre
- _____ for ikke at føle dig udenfor
- _____ fordi du føler dig presset af dine venner
- _____ fordi du gerne vil være sammen med en bestemt gruppe af venner

Tæl sammen (Sociale behov)

4– 8: Et mindre vigtigt motiv
9-12: Et vigtigt motiv
13-20: Et meget vigtigt motiv

Sammenlign scoren på hvert af de fire områder, og se, hvilke følelsesmæssige motiver, der er mest styrende for dig, når du bruger tid på internettet.

De fire motiver, der kan reflektere internetafhængighed, er:

- Coping: at håndtere negative følelser
- Fornøjelse: at fornøje sig selv
- Sociale behov: at føle fællesskab med andre
- Konformitet: at føle sig presset til at være og gøre som de andre

Anbefalinger, råd og veje til bedre digitale vaner

Den gennemsnitlige skærmtid for teenagere i USA er 8 timer og 56 minutter, hvoraf smartphonen bruges i 2 timer og 42 minutter (13). I Danmark er den gennemsnitlige skærmtid 6 timer og 2 minutter dagligt for teenagere (14), hvoraf smartphonen bruges i 1 time og 48 minutter.

Vil du lave om på det? Et basalt råd vil være: anskaf dig selv og dine børn en telefon med et begrænset antal funktioner eller begrænset adgang til internettet, og informer dine venner og familie om, hvornår du vil svare på henholdsvis mails og telefonopkald mv. Telefonen bør være lagt bort eller lydløs ved måltider, fællesaktiviteter, og når børn lægges i seng.

Husk på, at det er rigtige venner og den rigtige tilstedeværelse i nu'et med din lugtesans, følesans, smagssans, synssans, høresans, berøringssans og bevægelse, som skaber glæde. Det er ikke din swipen på din mobiltelefon efter endnu en nyhed, tweet eller Facebook-opdatering. Din hjerne speedes og stresses af at skulle forholde sig til en overflod af notifikationer, beskeder, nyheder og en uendelige række af digitale muligheder. Stop med det.

Du kan i det følgende se anbefalinger, gode råd og veje til begrænsning af dit digitale forbrug. Selvom rådene nogle steder er møntet på børn og unge og deres forældre, kan alle have gavn af at følge dem. Du kan også se andre gode råd på bogens hjemmeside. Her er der blandt henvisning til eMentalHealth som er en canadisk non-profit organisation, der indsamler og formidler viden, råd og vejledning til børnefamilier vedrørende relationer og mental sundhed i en digital verden – se linket i referencen (15).

Brug flashcards på din telefon

En god måde at komme sine dårlige vaner til livs er brugen af flashcards. Flashcards er vendekort og har til formål at aflære en gammel og dårlig vane og indlære en ny og gavnlige vane.

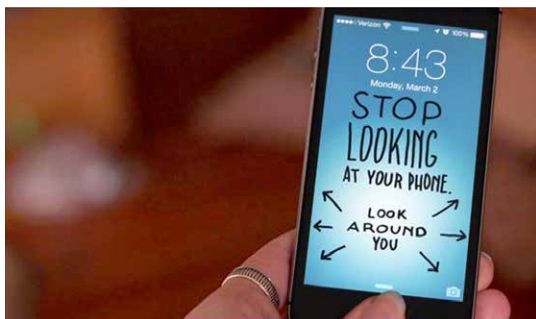
Kortet har på den ene side den dårlige vane, ”Jeg har lyst til kage nu”, og på den anden side instruktion om den nye vane, ”Stop – tag en gulerod i stedet”.

Flashcard'et var i gamle dage et fysisk kort på størrelse med et kreditkort, der ofte lå i tegnebogen, men overført til vore dage kan du anvende skærmbilleder på din smartphone som flashcards.



Figur 1. Flashcards til din telefon

Du kan lave dine egne billeder eller downloade billeder fra nettet. Tilmelder du dig [pinterest.com](https://www.pinterest.com), kan du downloade de her viste billeder derfra. Prisen er selvfølgelig, at [pinterest.com](https://www.pinterest.com) får adgang til alt, hvad du gør på internettet, og dernæst, at oplysningerne om dig sælges videre. Husk, det er dig, der er varen, som sælges, og ikke billederne.



Figur 3. Således ser det ud, når du tænder din telefon, og skærbilledet popper op

Gå ind på <https://dk.pinterest.com/> og søg på 'stop looking at your phone'. Download billedet.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Sundhedsstyrelsen er den øverste sundhedsfaglige myndighed i Danmark. De holder øje med danskernes sundhed, og på en række områder har de udgivet anbefalinger for sund levevis på baggrund af den tilgængelige forskning på området.

På samme måde som Sundhedsstyrelsen giver konkrete anbefalinger om god fysisk og ernæringsmæssig livskvalitet med en daglig sund kost og et sundt, aktivt liv og advarer mod rygning, alkohol, sodavand og inaktivitet (16,17), så bør der også være anbefalinger for et sundt mentalt og socialt liv og advarsler mod adfærd, som med stor sandsynlighed udfordrer vores mentale livskvalitet (18). Her vil anbefalinger omkring de elektroniske medier være godt. De kan for eksempel tages fra den canadiske organisation eMentalHealth (15,19):

- 0-2 år: Alle former for skærmtid frarådes.
- Ældre børn: Begræns skærmtid til 1-2 timer om dagen.

For eksempel 2-12 år: Maksimalt 1 time

12-18 år: Maksimalt 2 timer

- Alle har gavn af at have hele dage og ferier uden skærmtid.

Børn lærer af deres forældres vaner. Så er du forælder, må du selv være et forbillede. Sluk for alle elektroniske apparater ved måltider, fælles aktiviteter og 1-2 timer før sengetid – manglende søvn og manglende bevægelse på grund af skærm er den sikre vej til at forringe dit barns skolemæssige præstationer og generelle sundhed.

Det er sandsynligt, at den elektronisk udløste stærke dopaminbelønning i hjernen overruler, svækker og forringer vores naturlige, men svagere dopaminbelønning ved de evolutionære naturlige og sunde triggere – natur, bevægelse, leg og samvær med rigtige mennesker af kød og blod.



QR-kode 1

Robert Lustig om sukker og afhængighed (7 min)

Konstant elektronisk stimulering svækker i teorien vores følsomhed over for dopamin, på samme måde som sukker i store mængder nedsætter og svækker dopaminfølsomheden ved sukkerindtagelse. Ved overdreven brug eller indtagelse af et stof sker der nemlig en automatisk neddæmpning af den kemiske belønning og omvendt ved minimalt indtag. Overdreven brug skaber den

negative spiral af 'mere vil have mere', fordi belønningen hele tiden bliver svagere. Resultatet er en konstant forøgelse af forbrug og dermed afhængigheden. Omvendt giver belønningssystemet større respons, når det kun er små mængder, der indtages, da

begrænsede mængder får dopaminfølsomheden til at stige. 'Less is more' giver god mening her.

Se forklaringen om sukker og afhængighed i videoklippen med Robert Lustig (20). Videoen varer 7 minutter og 13 sekunder.

Vil du vide mere om USA's store sundhedsproblem med sukker, overvægt og diabetes, som også er ved at blive et problem i Danmark, så ligger hele dokumentarserien 'The skinny on obesity' på YouTube.

Råd til forældre om at opnå bedre og sundere vaner for deres børn

Hvis du som forælder oplever, at dit barn er blevet mere rastløst, irriteret, uoplagt og svært at få til at falde til ro i hverdagen, så er det ikke usandsynligt, at det skyldes en uregelmæssig dagligdag med for lidt søvn, for lidt leg og bevægelse, og for meget skærm og for meget sukker. En moderniseret udgave af Sundhedsstyrelsens anbefaling fra 1937 er, at et barn skal have "ro, (renlighed), regelmæssighed og relation" for at sikre barnet en god og sund udvikling. Vi giver dig her fire konkrete råd, som du som forælder skal tænke over og tage klare beslutninger om.

- 1. Skærmen:** Dybest set, jo mindre skærmtid, jo bedre. Hold skærmene ude af børnenes soveværelser og rigtig gerne væk fra måltider.
- 2. Hjernen:** Tal med dine børn om, hvad der giver god livskvalitet, og gør dem glade og robuste. Sørg for at præge dine børns opvækst med sunde aktiviteter og brugbar læring. Lav for eksempel et ugeskema med ugens aktiviteter med måltider, skolegang, venner, familie, sport, bevægelse, kvalitetstid, praktiske opgaver, kedsomhedstid mv.

- 3. Kroppen:** Sørg for, at børnene følger vores evolutionsbiologiske design: At de sover om natten, og at de bevæger sig så meget som muligt om dagen. Børnene skal have rigtige venner og fritidsaktiviteter. Undgå læskedrikke inkl. juice og industribehandlede fødevarer – begge dele er fyldt med sukker, som langsomt men sikkert skader barnets sundhed.
- 4. Nærmiljøet:** Tal med venner, familie, skole og fritidshjem om en fælles politik på skærmområdet – om hvordan I begrænser overdrevent skærmforbrug og sørger for så meget bevægelse, leg, naturoplevelser, sociale aktiviteter og praktiske opgaver som muligt. Beslut, hvor lang tid børnene må være underholdt af skærmen, når de leger sammen. Og beslut helt håndfast, at børnene ikke må skrive beskeder eller uploade ting på de sociale medier efter sengetid – det kan blive en ond spiral, som fører til, at søvnen erstattes af uro omkring hvad der rør sig og gives af nye beskeder på de sociale medier. Beslut også gerne en sukkerpolitik.

Du bestemmer

Der skal være tydelige rammer for, i hvilket fysisk rum, i hvilket tidsrum eller ved hvilke aktiviteter telefonen må bruges og ikke bruges. Du er voksen og bestemmer. Tydelige rammer gør det nemt for dit barn.

Råd til familier med større børn: Veje til at begrænse digitalt overforbrug

Du kan som familie med større børn prøve en eller flere af disse tre veje til at få omlagt et familieliv med et digitalt overforbrug til et familieliv, hvor der kommer mere balance mellem tingene:

Begræns – forbudsvejen

Der handler om at begrænse brugen af smartphones. Det gør I konkret ved:

- At være bevidste om, hvornår I er online og offline. Hav en kurv med smartphones og iPads, så de kan tages frem, når de skal bruges, og lægges tilbage, når de ikke skal bruges længere.
- At holde hele dage digital- og smartphonefri. På dage med adgang til de digitale medier, hav en begrænsning på for eksempel 30, 60, 90 eller 120 minutter. Inaktivitet er lige så sundhedsskadeligt som fedme.

Alternativer – tilbudsvejen

Det handler om at igangsætte noget mere spændende. Det gør I konkret ved:

- At sørge for, at der flere gange om ugen er pligter, aktiviteter og måltider, som man er sammen om.
- At sørge for at more jer sammen over et brætspil, biograftur, svømmehalstur, rulleskøjter, fodbold, gåtur, opvask, reparere cykler, grave have.

Bytte – læringsvejen

Det handler om at give ”læring i bytte for underholdning”. Det gør I konkret ved:

- At der for hver time, som bruges på underholdning som spil, sociale medier og nettet, også skal bruges en time på at lære noget.
- At læse en bog, lære en ny sang, eller finde en app, der underviser i noget – engelsk, klaver, det periodiske system.

Digital Detox-program

Et 4-ugers Digital Detox-program for dig, som ønsker et sundere liv

Føler du – eller dine nærmeste – at din smartphone har taget magten over dit liv og bestemmer alt for meget? Vil du igen være ’fit for survival’, så skal du i gang med at skrue ned for dit digitale forbrug (21).

Stimulering på internettet kan bedst opfattes som tomme kalorier og mætter ikke – dagen efter har du en fornyet higen efter at blive stimuleret. Det giver langt bedre tilfredshed og livskvalitet, at du lærer at leve et rigtigt liv med familie, venner, bevægelse og fritidsinteresser og lærer at klare dig selv praktisk i dagligdagen.

- ▶ Vis, at du er ’fit for survival’ i dit digitale brug:
 - ONLINE.** Du er helt bevidst om, at telefonen er tændt, for at du kan udføre et bestemt gøremål.
 - OFFLINE.** Du er optaget af andre gøremål: skole, venner, sport, mad, gåtur, læse bog eller andet.
- ▶ Du er ’fit for survival’, hvis du ikke hæmmer dine nære relationer ved at være digitalt fraværende. Du skal være til stede her og nu og mærke, hvad der sker. Sluk for telefonen, der sker intet på telefonen – andet end en strøm af nyheder, reklamer, opdateringer og informationer uden nytte.
- ▶ Føler du dig stresset og vil gerne slappe af eller belønne dig selv, så gå ikke online. Det er elektronisk sukker og tomme kalorier, som speeder din hjerne endnu mere. Du slapper først ordentligt af, når du slukker telefonen.
- ▶ Med et liv på din smartphone er du fælles om at være alene. Det er ligesom alkoholikerne på bænken. Med øllen i hånden er de fælles

om at være tabere, men de snakker trods alt sammen. Vi mennesker vil gøre alt for ikke at være alene – også at bedrage os selv med hjælp af en smartphone. Dan i stedet rigtige fællesskaber.

► Registrér, hvor mange timer du bruger på din smartphone! Kan du ikke lade være med at have din smartphone fremme? Så tag testen på næste side for at se, om din smartphone har taget magten fra dig. Skriv derefter en kontrakt med dig selv om at ændre dine digitale vaner.



- Danske teenagere bruger seks timer dagligt foran en skærm (14).
- I 2014 var 9.019 danske børn og unge (0-19 år) på anti-depressiv medicin og 17.727 på ADHD-medicin (25-27).
- Undersøgelser viser, at især unge føler sig ensomme (28,29); at der er et stigende antal unge, der laver selvskade (30); at 22 % af de unge i 9. klasse var selvskadende i 2015 (31).

Manglen på fysisk, psykisk og socialt nærvær og stimulation er sandsynligt forklaringen på, hvorfor nogle unge mistrives og foretrækker skærmen frem for virkeligheden.

Eller vidste du at ...

Overdreven brug af smartphone og digitale medier medfører:

FORHØJET AROUSAL: Din hjerne er designet til at være opmærksom på og processere et overkommeligt antal sensoriske input. Med adgang til hele den elektroniske verden i din smartphone er du udsat for en konstant overflod af informationer, data, nyheder, valgmuligheder og beslutninger som du skal tage stilling til. Det stresser din hjerne og tvinger dig til at søge lindring.

POPKORNSHJERNE: Ved hver notifikation, bip, meddelelse eller tjek på din smartphone lyser din hjerne op et kort sekund med et skud belønnende og lindrende dopamin. Men du mister samtidig din evne til koncentration og fordybelse, jo mere du er online på din smartphone. Din hjerne bliver simpelthen afhængig af at blive afledt og stimuleret elektronisk hele tiden.

SMARTPHONE-NAKKE: Vinklen og vægten på dine nakkehvirvler er helt forkert, når du bruger din smartphone. I starten oplever du blot smerter i nakken, men på den lange bane får du varige deformiteter. Bevæg dig, og undlad at bruge din telefon til andet end til at tale i.

NEDSAT SELVVÆRD OG LYKKE: Du bliver ikke lykkeligere af at være på Facebook (22). En undersøgelse har vist, at Facebook gav brugerne følelsen af ikke at kunne nå det hele (66 %), at de gik glip af noget (46 %), at deres usikkerhed blev forøget (42 %), og at det var nemt at føle sig lukket ude af fællesskabet (54 %). Brugere følte også i høj grad, at folk brugte de sociale medier til at prale med deres tilværelse (81 %) (23).

Test: har din mobil taget magten?

Kryds af for hvert "ja" på nedenstående 9 udsagn:

- _____ Når jeg er sammen med en ven, tager jeg ofte min mobiltelefon frem.
- _____ Får jeg en besked, alarm, notifikation, mail mv., så tjekker jeg det ofte med det samme.
- _____ Jeg har ofte min telefon fremme på mit bord, når jeg studerer eller arbejder.
- _____ Når jeg tjekker min telefon for en ting, så ender jeg ofte med at gøre andre ting også.
- _____ Jeg kan blive ked af det eller glad, afhængig af den respons jeg får på mine beskeder.
- _____ Jeg har ofte ondt i nakken, skuldrene eller i mit håndled på grund af smartphonebrug.
- _____ Jeg kan blive stresset over min score på et onlinespil eller min opdatering på et socialt medie.
- _____ Når jeg skal sove, ligger jeg ofte og tjekker noget på min telefon.
- _____ Det er rarere at kommunikere med SMS, emoji og på sociale medier end sammen 'face to face'.

Tæl antal "ja" sammen

1-3: Det er OK
4-6: Jeg bruger min smartphone for meget
7-9: Min smartphone har taget magten over mig

Citat: Spørg om hjælp – ingen kan gætte dine tanker og behov. I er sammen om at skabe mening, trivsel og fællesskab.

Din kontrakt på 4 ugers Digital Detox

Har du 4 til 9 ja-krydser i testen, er der grund til at gøre noget ved dit digitale forbrug. De fleste ting kan læres såvel som aflæres. Sætter du ind med systematisk træning, så går tingene hurtigere, end hvis du træner lejlighedsvis. Men du skal have troen og viljen på, at du kan ændre dig. Er du hårdt ramt, så kræver det større viljestyrke, end hvis du er mildt ramt. Skriv under på kontrakten, når du er parat.

Spørg en nær ven eller familie, om de vil hjælpe dig med at fuldføre din plan. Skriv deres navne:

Min første hjælper:

Min anden hjælper:

KONTRAKT MED MIG SELV. Jeg lover og aftaler med mig selv og mine hjælpere, at jeg i de næste fire uger vil kæmpe for at begrænse mit digitale forbrug og få nogle nye og bedre vaner.

Dato: Signatur:

Uge 1. Undersøg din uge

Citat: Det er anstrengende at bygge sig selv op. Det kræver din indsats, især i starten. Men indsatsen er langt mindre nu, end hvis du venter til senere i livet.

Tjek 1. Ja, det er mig

Hvad viste din besvarelse på spørgeskemaet om din smartphone? Bruger du din smartphone for meget, eller har din smartphone taget magten over dig? Nu skal du undersøge din uge og tænke over, hvad du gerne vil forandre!

Tjek 2. Hvad bruger jeg min uge på nu?

Hvad bruger du din uge på? Sæt kryds i boksene i Skema 1 på næste side, hvornår du er på smartphone/tablet, og skriv ved siden af, hvor lang tid du cirka er online. (Bemærk: Tidsrummene er vejledende. I weekenden er der selvfølgelig senere morgenmad og ingen skole – men prøv at udfylde skemaet, så det giver mening).

- **Morgen 06-08:** Tjekker du smartphonen, når du vågner? Er den med ved morgenmaden? Er den fremme, når du er på vej til skole?
- **Skole 08-15:** Er smartphonen tændt i skolen? Er du ude at lege i pauserne, eller er du online med spil eller andet?
- **Fritid 15-18:** Hvad laver du i fritiden? – Er du online med spil, videoer, sociale medier mv., eller går du til sport, leger med venner mv? (Bemærk: Der er tre bokse – en til hver time).
- **Aftensmad 18-19:** Er smartphonen fremme, eller har I ro til at snakke sammen i familien?
- **Hyggetid 19-22:** Er du online på digitale medier tæt på din sengetid, så speeder du hjernen; du får sværere ved at falde i søvn, og din søvn bliver dårligere. Du skal gerne sove 8-9 timer. Jo yngre du er, jo mere søvn har du behov for.

SKEMA 1 (ONLINE-KRYDSER OG TID)

GAMLE VANER	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	x tid/min.	x tid/min.	x tid/min.	x tid/min.	x tid/min.	x tid/min.	x tid/min.
Morgen 06-08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skole 08-15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fritid 15-18	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Aftensmad 18-19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyggetid 19-22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TÆL KRYDSER OG SAMMENLÆG TID

I alt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Beregning af årligt tidsforbrug

Læg online-tidsforbruget for de 7 dage sammen. Dernæst kan du beregne det antal dage, du bruger på smartphone, spil og andre digitale medier i løbet af 1 år ved denne formel:

Ugentligt timeforbrug x 52 uger / 24 timer = dage

Tjek 3. Lav din plan for brugen af din smartphone og digitale medier

Lav en liste over de af dine digitale vaner, du gerne vil reducere, og hvilke sundere vaner du gerne vil forøge i løbet af de næste fire uger. Start sætningen med:

- Digitale vaner med smartphonen og gaming, som jeg vil reducere
- Nye, gode vaner, som jeg vil forøge eller indlære

Uge 2. Tag det næste skridt

Citat: Alle vandringer mod en bjergtinde eller mod nye mål begynder med det første skridt.

Tjek 1. Et ugeskema er vejen til succes

Du har taget de første skridt – det er godt. Du skal nu bide dig fast og lave et systematisk skema for din digitale slankekur mod de tomme kalorier. Skriv ned i Skema 2, hvordan dine nye vaner skal se ud.

SKEMA 1: Dine gamle, digitale vaner før kontrakten, som nok gav dig en umiddelbar følelse af belønning og fravær af kedsomhed, men aldrig mæthed og næring til et sundt jeg.

SKEMA 2: De nye gode vaner, som du sigter på at indlære. Det er en rigtig god ide, at måltider (morgen, middag og aften) sker i ro og mag sammen med familien helt uden forstyrrelser af digitale medier. Skriv ved siden af boksen en til tre ting som du planlægger at lave i stedet – fx venner, snak, sport, læsning, leg, oprydning osv. Gør det søndag og start mandag morgen med dit nye liv.

SKEMA 2 (SUNDE OFFLINE-KRYDSER)

NYE VANER	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	x nye vaner	x nye vaner	x nye vaner	x nye vaner	x nye vaner	x nye vaner	x nye vaner
Morgen 06-08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skole 08-15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fritid 15-18	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Aftensmad 18-19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyggetid 19-22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

NB - Du kan downloade større skemaer på www.digitalafhængighed.dk

Tjek 2. Gør jeg det OK?

Ugen er gået, og det er nu søndag. Tjek med Skema 2, om du har holdt dig fra dine digitale uvaner og er begyndt på dine nye sunde vaner. Kryds af i boksene i skemaet de gange, du *ikke* brugte smartphonen/tabletten som adspredelse eller underholdning.

- Tæl krydserne i Skema 2, hvor du har været sund, og du ikke gik online med smartphonen for adspredelse, spil og underholdning.
- Tæl også, hvor mange gange du var online (dvs. bokse uden krydser).

NYE VANER	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Sunde krydser							
Online-'krydser'							

Tænk over, hvorfor du faldt i den dybe grøft og gik online, og hvad du kan gøre for ikke at lade dig friste næste gang?

Tjek 3. Revision af plan, og fortsæt

Nu har du en idé om, hvorfor du lader dig friste. Det er meget nemmere at undgå fristelserne, når du har sunde alternativer: venner, løbetur, læs en bog, rulleskøjt, biograf, læs lektier, pligter i hjemmet, en hobby osv.

- Jeg vil indføre disse alternativer og metoder for at bryde de gamle digitale vaner.....
- Skriv rettelserne ind i Skema 3 søndag, og start mandag morgen med den reviderede plan.

Uge 3. Giv ikke op – hold fast

Citat: Jeg har en drøm om at kunne noget bestemt i fremtiden, og denne drøm bærer mig frem i medgang og i modgang.

Tjek 1. Tjek dagligt, om mine nye vaner lykkes

Tjek dagligt før sengetid, om din plan denne dag er lykkedes. Sæt kryds i dagens bokse i Skema 3.

Tjek 2. Jeg spørger mine hjælpere, og jeg holder fast

Tag stilling til, hvorfor det er lykkedes, og hvorfor det ikke er lykkedes. Snak med dine to hjælpere om tingene og om, hvad du skal gøre for at holde fast.

- Støttende ord og opmuntring fra min hjælper 1.....
- Støttende ord og opmuntring fra min hjælper 2.....

SKEMA 3 (SUNDE OFFLINE-KRYDSE)

NYE VANER	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	x nye vaner	x nye vaner	x nye vaner	x nye vaner	x nye vaner	x nye vaner	x nye vaner
Morgen 06-08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skole 08-15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fritid 15-18	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Aftensmad 18-19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyggetid 19-22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tjek 3. Status på ugen

Nu er ugen slut. Tæl sammen, hvor mange sunde offline-krydser du opnåede hver dag.

Sunde-krydser							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

Uge 4. Sidste uge på digital detox

Citat: Ingen vender tilbage til samme udgangspunkt, når rejsen først er begyndt.

Tjek 1. Store ting i ugen

Skriv 1 til 3 ting ned, som skal ske af store eller gode ting i ugen. Noget, som gør, at du fokuserer på dit nye, sunde liv.

- Ting 1:
- Ting 2:
- Ting 3:

Tjek 2. Tjek dagligt, om mine nye vaner lykkes

Tjek dagligt før sengetid, om din plan denne dag er lykkedes. Sæt kryds i dagens bokse i Skema 4.

SKEMA 4 (SUNDE OFFLINE-KRYDSE)

NYE VANER	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	x nye vaner	x nye vaner	x nye vaner	x nye vaner	x nye vaner	x nye vaner	x nye vaner
Morgen 06-08	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skole 08-15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fritid 15-18	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Aftensmad 18-19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyggetid 19-22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tjek 3. Status på ugen

Nu er ugen slut. Tæl sammen, hvor mange sunde offline-krydser du opnåede hver dag.

Sunde-krydser							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

Tjek 4. Sammenlign den første uge med den sidste uge

Tjek, hvor stor forandring du har fået lavet omkring brug af din smartphone.

- Hvilke dårlige vaner har jeg fjernet?

Skriv den vigtigste:

- Hvilke nye gode vaner har jeg indlært?

Skriv den vigtigste:

Tjek 5. Kontrakten – vær tilfreds, og forsæt med planen

I starten af dit Detox-program skrev du under på en kontrakt med dig selv om at lave om på dine digitale vaner. Vær tilfreds med dine opnåede mål, og lov dig selv at forsætte med planen.

Nu er der grund til at fejre, at du har gennemført dit 4-ugers Digital Detox program. Det er godt gået! Få dine hjælpere til at underskrive dit diplom på næste side, og hæng det op! Det kan hjælpe dig videre fremover, og det kan inspirere andre til at gennemføre Detox-programmet.

Hvis du ikke vil klippe i bogen, kan du downloade diplommet fra www.digitalafhængighed.dk – hvor du også kan downloade hele Detox-programmet som PDF.

Skriv om dine anbefalinger og erfaringer på bloggen på:
www.digitalafhængighed.dk
– eller til bogens forfatter på: detox@digitalafhængig.dk

DIPLOM

DIGITAL DETOX



DET ER EN STOR GLÆDE AT BEVIDNE, AT

HAR GENNEMFØRT NÅR MOBILEN TAGER MAGTEN'S 4-UGERS DIGITAL DETOX-PROGRAM FOR ET BEDRE OG SUNDERE LIV. DEN INDSATS, DU HAR GJORT, VIL FREMOVER GIVE DIG BEDRE MULIGHEDER FOR AT BLIVE TILFREDS OG LYKKELIG MED VENNER, FAMILIE, SKOLEARBEJDE, SPORT OG FRITIDSAKTIVITETER.



BY

UNDERSKRIFT, HJÆLPER 1

DATO

UNDERSKRIFT, HJÆLPER 2

Lær hvad som helst!



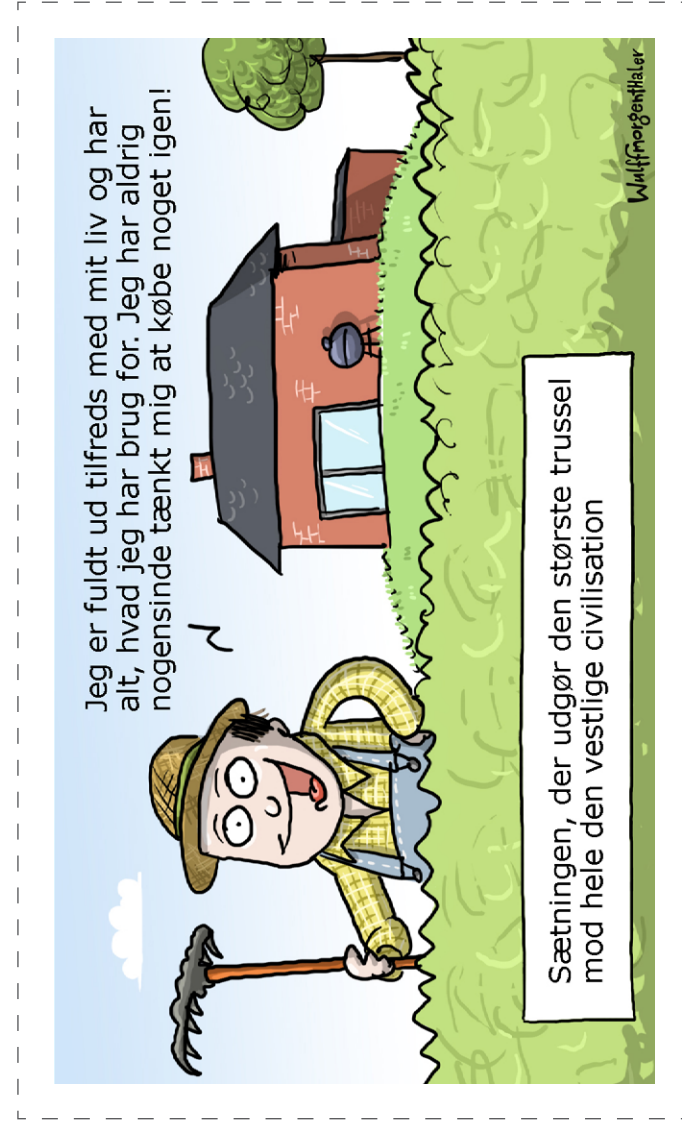
Klik ind på YouTube via denne QR-kode og se "The first 20 hours – how to learn anything" af Josh Kaufman, og bliv inspireret (24).

Du skal dog træne intensivt og systematisk. Husk, at hjernen bliver god til det, som den gentager igen og igen.

Det sværeste er at føle tilfredshed og belønning ved den nye adfærd – men den kommer, når du er blevet god i den nye adfærd.

Tilfreds med livet:

Klip tegningen ud, og giv den til en god ven eller familie



Hvis du ikke vil klippe i bogen, kan du downloade tegningen fra:
www.digitalafhængighed.dk

Tak

Bogens forfatter skylder en stor tak til alle dem, som har gjort denne bog mulig. Stor tak til Mette Jokumsen, redaktør på forlaget Tiderne Skifter, som i sin tid troede på projektet og satte retningen for bogen. Stor tak til min familie - Trine, Aksel og Isak som har lidt under mit fravær, mens jeg skrev, at tilknytning og nærvær er den største mangel i vores væksthøjkurserede verden ☺. Stor tak til redaktør Jack Frederiksen og grafiker, korrekturlæser og medredaktør Birgitte Stær fra forlaget Historia for et vedholdende arbejde med bogen. Stor tak til Aksel og hans kammerater, som har givet mig indblik i, hvor lidt vi voksne fatter af, hvor fedt det er at spille og gå på internettet. Stor tak til 'Jens Rasmussen', som blev interviewet om sin hverdag med spil. Stor tak til venner og familie for at de eksisterer og giver livet mening – ingen nævnt og ingen glemt – og en stille bøn om, at det må gå dem alle godt.

Tak til de internationale forskere, som har udviklet spørgeskemaerne om afhængighed af internettet og digitale medier. Bogens forfatter har henvendt sig til disse forskere for at få tilladelse til oversættelse og brug af deres spørgeskemaer. Der kom svar og tilladelse fra: Kimberly Young (Young's Internet Addiction Diagnostic Questionnaire, Young's Internet Addiction Test), Sue Huie Chen (Chen's Internet Addiction Scale), Gert-Jan Meerkerk (Compulsive Internet Use Scale); Min Kwon (Smartphone afhængighedsskala 6, Smartphone afhængighedsskala 10); James Robert (skala for phubbing) og Cecilie Andreassen (Facebook afhængighedsskala). Det har ikke været muligt at få kontakt med Ran Tao (Diagnostiske kriterier for Internet Addiction) eller Jörg Wolstein (Internet Motive Questionnaire for Adolescents).

Tak til psykolog Lise Jørgensen for opmuntring og hjælp. Tak til Jesse Jacob og Mia Mottelson fra iBureauet for bogens omslag

og forside, og tak til Wulffmorgenthaler og Jon Carter for deres gode tegninger. På forhånd tak til de personer og fonde, som i fremtiden vil støtte forskningen i digital afhængighed ☺.

Endelig tak til dem, som jeg ikke har nævnt, men som på den ene eller anden måde har givet energi eller stof til bogen – gode kollegaer på arbejdet, superpædagoger i institutionerne, forældre med børn og tablets, forfattere og forskere, som har tænkt værdifulde tanker og som har skrevet gode bøger og artikler, mennesker på gaden, som drikker kaffe 'to go' og kigger på mobiltelefonen – tak til alle jer.

Allersidst vil jeg udtrykke ønske om, at bogen kan inspirere læserne til at forøge deres livskvalitet. Vi har automatiseret de fleste produktionsvirksomheder, og vi har derfor fødevarer, mennesker og bekvemmeligheder i overflod – så ikke mere vækst. Den rigtige menneskelige velstand kommer ved, at vi følger vores evolutionære design og sikrer vores samfund og nærmiljø optimale betingelser for nærvær, tilknytning, fællesskab, natur og kropslig bevægelse. Alle med interesse for borgernes trivsel og samfundets udvikling i en brugbar retning kan kigge forbi www.digitalafhængighed.dk/basis

Fagligt interesseret i digital afhængighed?

Har du lyst til at arbejde med digital afhængighed som frivillig, aktivist, bruger, pårørende, specialestuderende eller forsker? Eller vil du støtte forskning og videnskabelig testning og behandling af digital afhængighed? Så skriv til denne bogs forfatter på kontakt@digitalafhængighed.dk.

Alle forslag og kommentarer er desuden velkomne. På forhånd tusind tak.

Litteraturliste

1. Richter, F. (2015) America's Growing Smartphone Addiction. *Statista*, 2015. <https://www.statista.com/chart/3666/frequency-of-smartphone-usage/>.
2. Laconi, S., Rodgers, R.F. og Chabrol, H. (2014) The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 41, 190–202.
3. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM-5 (2013) 5 udgave., American Psychiatric Association.
4. YOUNG, K.S. (1998) Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 237–244.
5. Haug, S., Castro, R.P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T. og Schaub, M.P. (2015) Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of behavioral addictions*, 4, 299–307.
6. Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-C., Yen, C.-N. og Chen, S.-H. (2005) Screening for Internet addiction: an empirical study on cut-off points for the Chen Internet Addiction Scale. *The Kaohsiung journal of medical sciences*, 21, 545–51.
7. Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. og Li, M. (2010) Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105, 556–64.
8. Meerkerk, G.-J., Van Den Eijnden, R.J.J.M., Vermulst, A.A. og Garretsen, H.F.L. (2009) The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): some psychometric properties. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 12, 1–6.
9. Kwon, M., Kim, D.-J., Cho, H. og Yang, S. (2013) The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, 8, e83558.
10. Roberts, J.A. og David, M.E. (2016) My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141.
11. Andreassen, C.S., Torsheim, T., Brunborg, G.S. og Pallesen, S. (2012) Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological reports*, 110, 501–17.
12. Bischof-Kastner, C., Kuntsche, E. og Wolstein, J. (2014) Identifying problematic Internet users: development and validation of the Internet Motive Questionnaire for Adolescents (IMQ-A). *Journal of medical Internet research*, 16, e230.
13. Rideout, V. (2015) The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens. *CommonSense Media*, 2015. https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/census_executivesummary.pdf.
14. Christensen, D., Knudsen, H. og Svenningsen, U. (2016) Medieudviklingen 2015. *DR.dk/publikationer*, 2016. http://www.dr.dk/NR/rdonlyres/D8F466AE-9EFB-4617-B8CD-5737425911FD/6140447/medieudviklingen_2015_3.pdf.
15. Unplug (from Technology) and Connect: Keeping Families Strong in a Wired World (2015) *www.ementalhealth.ca*, 2015. <http://www.ementalhealth.ca/Eastern-Regional-Health-Authority/Unplug-and-Connect-Keeping-Families-Strong-in-a-Wired-World/index.php?m=article&ID=26722>.
16. Anbefalinger om drikkevaner hos børn (2010) *Sundhedsstyrelsen.dk*, 2010. <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed-og-livsstil/ernaering/drikkevaner>.
17. Anbefalinger om fysisk aktivitet (2016) *Sundhedsstyrelsen.dk*, 2016. <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed-og-livsstil/fysisk-aktivitet/anbefalinger>.

18. Mental sundhed (2015) *Sundhedsstyrelsen.dk*, 2015. <https://sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed-og-livsstil/mental-sundhed>.
19. How to promote good television habits, *Canadian Paediatric Society*. http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/promote_good_television_habits.
20. The Skinny on Obesity (Ep. 4): Sugar – A Sweet Addiction (2012) *UCTV Prime*, august 5, 2012.
21. Korea Internet Addiction Center (2016) Guidelines for Healthy Smart Media Use. *National Society Agency (NIA)*, 2016. <http://www.iapc.or.kr/english/main.do>.
22. Tromholt, M., Lundby, M., Andsbjerg, J. og Wiking, M. (2015) The Facebook experiment - does social media affect the quality of our lives? *Happiness Research Institute*, 2015. <http://www.happinessresearchinstitute.com/home/4579836743>.
23. Fear of missing out (FOMO) (2012) *JWT-intelligence*, marts 2012. http://www.campaign-brief.com/JWT_Fear Of Missing Out_MarchReport.pdf.
24. Kaufman, J. (2013) The first 20 hours – how to learn anything. *Youtube.com*, 2013.
25. Statens Serum Institut - Statistikker (2016) *Medstat*, 2016. <http://medstat.dk/>.
26. Sørensen, T.K. (2016) Efter mange års adhd-eksplosion: Nu er kurven knækket for børn og unge. *Jyllandsposten.dk*, 2016.
27. Ritzau (2016) Brugen af antidepressiv medicin blandt børn eksploderer. *Politiken.dk*, marts 8, 2016.
28. Weber, C. (2016) Ensomhed rammer hver fjerde dansker. *Metroxpres.dk*, marts 29, 2016.
29. Røndbjerg-Christensen, H. og Andersen, T.N. (2014) Ensomhed rammer flere og flere unge. *Berlingske.dk*, oktober 22, 2014.
30. Zöllner, L. (2014) Unges selvskadende adfærd 2001-2011. *Center for Selvmordsforskning*, 2014.
31. Alim, W. og Nielsen, C. (2016) Mere end hver femte i 9. klasse har skadet sig selv. *Børneindblik*, 4.