

Send en tanke til Zetlands medlemmer

De har betalt for, at vi kunne lave denne artikel.
Uafhængig journalistik er ikke gratis.

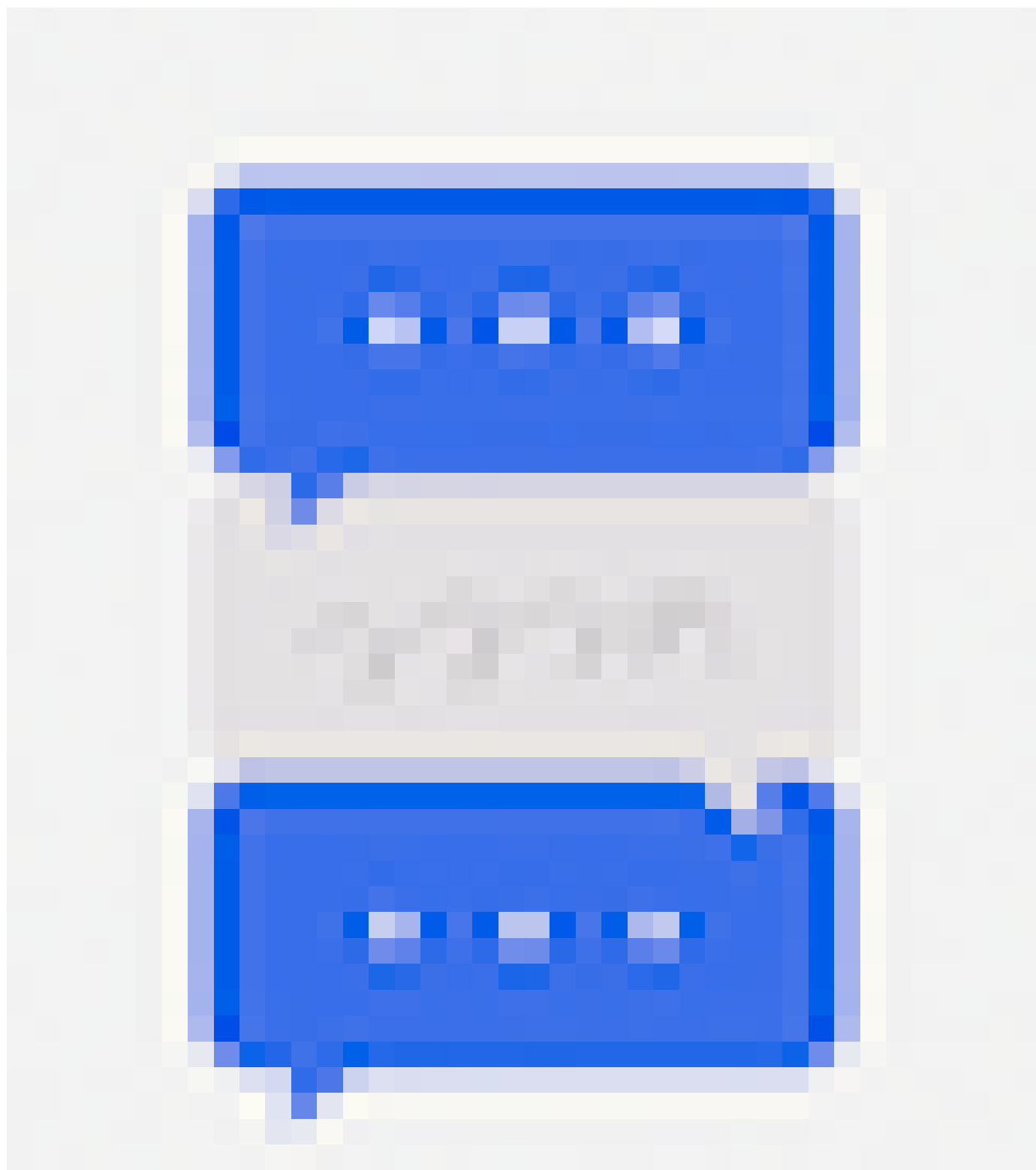


Illustration: Ida Dueholm, Zetland

"Jeg bruger mere tid på min skærm end på at tale med min kæreste. Og jeg er nyforelsket." Gulp

Vi har læst 2.500 beretninger om børn og voksnes skærmforbrug.



Af **Nanna Schelde** og **Lola Klint**



00:00

13:22

10. april 2023 · 8 min. · Teknologi · 95 anbefalinger · 26 bidrag · 137 delinger

DANSKE UNGE ER EUROPAMESTRE I SKÆRMTID, og rigtig mange forældre bekymrer sig om, hvilken effekt det har på deres børn. Alligevel får børn smartphones tidligere – og den fylder mere end nogensinde før. Personligt giver det mig ondt i maven både som mor og som journalist.

For to uger siden vovede jeg pelsen og sagde min bekymring højt. Jeg skrev et nødråb. Min datter er den eneste i klassen, der ikke har en mobiltelefon, og jeg frygter den nært forestående dag, hvor jeg bliver nødt til at give hende en. Da jeg skrev mit nødråb, havde jeg en følelse af, at jeg måske stod lidt alene med min bekymring, men wauw, jeg er i dén grad blevet modbevist. Heldigvis. Det er tikket ind med beskeder fra forældre, børn, unge og lærere, der også frygter, at skærmene kommer til at fylde det hele og stjæle barndommen. "Du er ikke alene", "jeg er med dig" og "endelig" er nogle af de ord, der er gået igen i de over 300 reaktioner, jeg har fået.

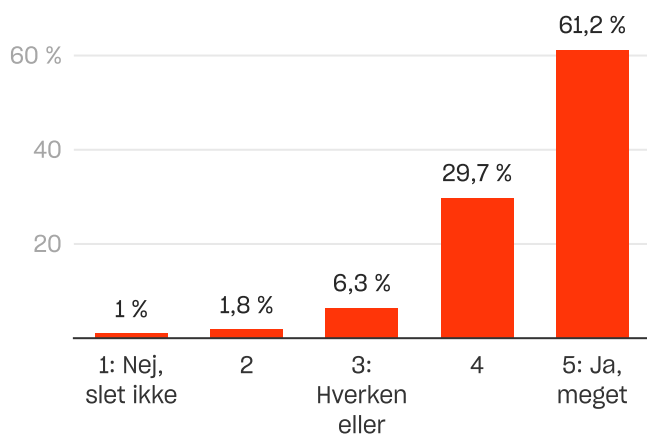
Mit opråb var også begyndelsen på en mission. De kommende måneder vil jeg undersøge problemet og gå på jagt efter løsninger. Som en del af den mission lavede vi her på Zetland en spørgeskemaundersøgelse. Vi ville blive klogere på, *hvor mange* der egentlig har det som mig. Vi bad alle interesserede svare på en række spørgsmål om deres erfaringer og holdninger til børn og unges skærmb brug.

Vi fik mere end 2.500 svar. Her kommer de allervigtigste pointer.

Alle er bekymrede

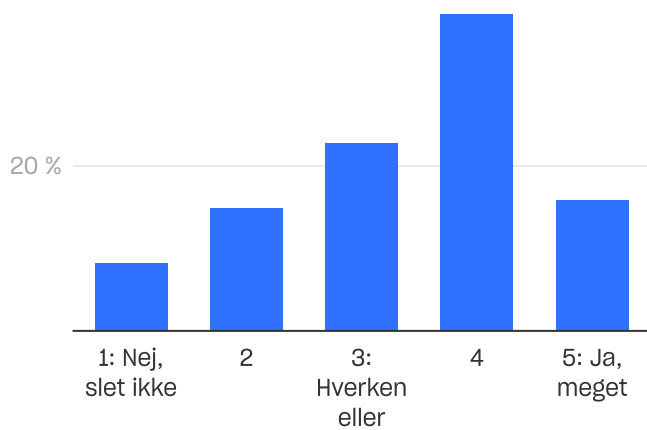
Det første, vi spurgte ind til, var, hvor bekymrede Zetlands læsere er for børns skærmb brug på samfundsplan, for deres egne børns skærmb brug og for deres eget skærmb brug.

Er du bekymret for børns skærmb brug på samfundsplan?



ZETLANDS LÆSERE ER ISÆR BEKYMREDE FOR, HVORDAN SKÆRMENE PÅVIRKER BØRN PÅ SAMFUNDSPLAN. Som du kan se på grafen, så er de fleste "meget bekymrede". Og den bekymring deler de på tværs af deres alder, og uanset om de har børn. Undersøgelsen viste også, at dem, der arbejder med børn, er lige så bekymrede, som dem, der ikke gør.

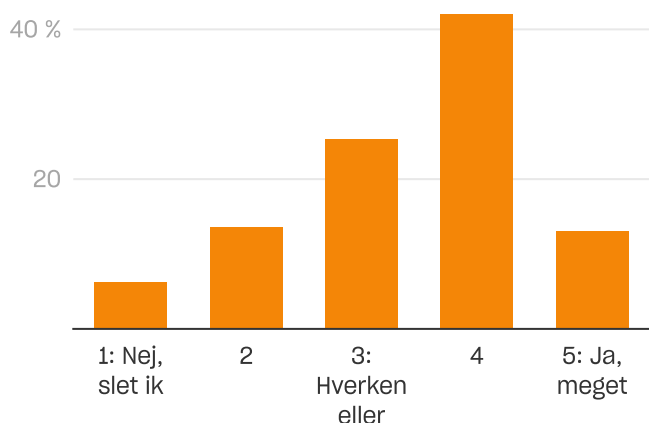
Er du bekymret for dine egne børns skærmforbrug?



Zetland

D **EM MED BØRN ER MERE BEKYMREDE FOR BØRN PÅ SAMFUNDSPLAN END FOR DERES EGNE BØRN.** De fleste var “meget bekymret” for børn på samfundsplan, men kun “bekymret” for deres egne børns skærmforbrug. Her er det også interessant, at de forældre, der allerede har givet deres børn en telefon, er en smule mere bekymrede for skærmens påvirkning end de forældre, der ikke har givet deres barn en telefon endnu. I flere af de uddybende svar fra forældre til børn med telefoner skriver de, at det skræmmer dem at se, *hvor* stor effekt telefonen har på børnene, og hvor mange konflikter den skaber.

Er du bekymret for dit eget skærmforbrug?



Zetland

O G SÅ ER DET HELLER IKKE KUN BØRNENE, VI BEKYMRER OS FOR. Vi er faktisk en anelse mere bekymrede for vores eget skærmforbrug end for børnenes. Flere af de forældre, der har uddybet deres svar, skriver, at de føler sig som nogle dårlige rollemodeller for deres børn. Det kan jeg sagtens følge. I løbet af de næste måneder har jeg også en opgave i at kontrollere mit eget forbrug, som bestemt ikke er forbilledligt. Særligt om aftenen kan jeg falde i et hul af Instagram Reels, Jeg sysler med tanken om, at vi skal lave en mobilkasse, der skal stå i gangen. Men hvis min datters skal ligge der, så skal min jo også. *Be the change you want to see* og alt det der.

Der er også mange yngre læsere uden børn, der har deltaget i undersøgelsen. Mange af dem skriver, at de selv er dybt afhængige af telefonen, selv om de ikke er vokset

op “med en telefon i hånden”. Derfor frygter de, at de kommende generationer vil have endnu sværere ved at styre deres skærmforbrug.

Bekymringen for afhængighed fylder mest

Hvilke (om nogen) af følgende problemer opfatter du som

| | |
|---|--------|
| Afhængighed | 83,8 % |
| Negative effekter på mental sundhed | 78,7 % |
| Manglende koncentrationsevne | 75,9 % |
| Fysisk inaktivitet | 69,9 % |
| Eksponering for upassende indhold | 65,4 % |
| Social isolering | 59,8 % |
| Søvnforstyrrelser | 55,9 % |
| Manglende evne til at kommunikere ansigt til ansigt | 55,4 % |
| Risikoen for cybermobning | 53,2 % |
| Negative effekter på øjnene | 24 % |

Kilde: Zetland

Zetland

DET ER ISÆR BEKYMRINGEN FOR AFHÆNGIGHED, DER FYLDER MEST HOS LÆSERNE. Denne frygt deler over 80 procent af alle, der har svaret. Flere af kategorierne overlapper lidt, men ud over frygten for afhængighed ligger bekymringer om skærmens påvirkning af børnenes psykiske og fysiske trivsel også højt på listen. I de uddybende svar skriver flere læsere, at de oplever afhængighedslignende adfærd hos sig selv og børnene omkring skærmene.

Ved forældre, hvor meget tid børnene bruger på skærmene?

2,5 timer

SKÆRMTID Så meget tid svarer Zetlands læsere, at deres børn bruger bag skærmen dagligt.

D ET TAL ER MARKANT MINDRE END GENNEMSNITTET I RESTEN AF DANMARK. [Danske børn har rekord i skærmtid](#). Teenagere bruger i gennemsnit over seks timer om dagen foran en skærm, mens en tre-seksårige bruger lige under to timer. At Zetland-medlemmers egen vurdering af deres børns skærmforbrug er så meget lavere end normalen, kan skyldes, at Zetlands læsere har yngre børn eller strengere skærmtider. Halvdelen af medlemmerne kontrollerer deres børns skærmforbrug med forældrestyring eller apps. Men det *kan* også være, at der er nogle forældre, der ikke er helt klar over, *hvor* meget skærm deres børn egentlig ser. I hvert fald hvis man skal tro tallene på landsplan.

Næsten halvdelen af børnene sover med mobilen om natten

47 procent

NATTESØVN Så mange procent af forældrene giver deres børn lov til at have mobilen i samme rum om natten.

DET KAN VÆRE SVÆRT AT KONTROLLERE BØRNENES SKÆRMFORBRUG OM NATTEN. 53 procent af de forældre, der har givet deres børn en telefon, svarer, at deres børn ikke får lov at have mobilen på værelset om natten. Af de forældre, som giver deres børn lov til at have mobilen i samme rum om natten, svarer en fjerdedel, at den model giver udfordringer. Flere af de svar, vi har fået, viser også, at børnene kan være ret kreative, hvis de gerne vil have telefonen hos sig om natten.

Skærmen giver konflikter

Hvor ofte oplever du konflikter med dit barn omkring bru

40

35

30

25

20

15

10

5

Zetland

S **KÆRMENE BRINGER KONFLIKTER MED SIG.** 80 procent af alle, der har svaret, har konflikter med deres omkring skærmene. 40 procent oplever det ugentligt, mens 15 procent oplever det på daglig basis. I de uddybende svar kan vi se, at det især er, når forældrene tager skærmene fra børnene, at der opstår skænderier. Et par forældre skriver også, at det kan være konfliktfyldt at få børnene til at lave noget, der ikke har med skærmene at gøre. En femtedel af forældrene oplever dog aldrig nogen konflikter omkring skærmene. Om det er, fordi de har knækket koden til skærmkontrol, eller børnene slet ikke ser nogen form for skærm, kan vi dog ikke konkludere ud fra tallene.

NÅR JEG LÆSER DE MANGE SVAR FRA UNDERSØGELSEN, BLIVER JEG BÅDE LETTET OG KED AF DET. Lettet, fordi det lader til, at det ikke bare var mig, der var en hysterisk mor. Ked af det, fordi jeg kan forstå, at vores forhold til mobiltelefonerne *virkelig* sætter vores fællesskaber og trivsel på prøve. Det gode er, at de mange, mange mails, jeg har modtaget, viser, at jeg i hvert fald ikke behøver at føle mig alene med min bekymring. Bekymringen er en fælles sag.

Så selv om undersøgelsen ikke i sig selv gav mig entydige svar på, hvordan vi løser udfordringerne, så er en del af løsningen måske alligevel i svarene.

Jeg oplever, at det er svært at stå fast på at vente med mobilen, når ens barn er den eneste i klassen uden en telefon. Men måske kan det gøre det nemmere at stå fast, hvis man ved, at man er alt andet end alene med sin bekymring? Nu har vi i hvert fald taget hul på samtalen.

Følelsen af at have et stort fællesskab i ryggen motiverer mig, og jeg vil have alle jer med mig i tankerne på min videre vej.

Jeg har brug for hjælp til at komme videre med min mission – til at undersøge problemerne, finde de vigtigste historier og opspore løsningerne. Vil du være med, så skriv gerne i bidragssporet eller til mig på nanna@zetland.dk.

