

Du viser kærlighed med flyttilstand

Vi styrer mod en epidemi af ensomhed, hvis vi ikke får styr på vores evige trang til at tjekke vores telefon. Det mener sociolog Anette Prehn. Hun opfordrer til, at vi aktivt vælger, hvornår vi er online og offline.

DET DIGITALE LIV INTERVIEW

ANDERS LEGARTH SCHMIDT

Hjemme hos Anette Prehn hænger der en håndskreven lap på døren, når der er gæster på vej til et arrangement i familien. 'Velkommen til offlinefødselsdag' står der for eksempel.

Nu har hun fået lavet et skilt til døren med to røde forbudstegn, som vi kender dem fra trafikken. Det ene viser, at gæster ikke går med udesko indenfor. Det andet viser en mobiltelefon med en rød streg over. Du er i offlinezone, når du træder over dørtærsklen til en sammenkomst.

»De seneste to år har min mand og jeg inviteret til offlinefødselsdage, fredagshygge og jul. Når man er gæst hos os, bliver man inviteret til at lægge sin telefon i jakkelommen eller i vores mobilhotel, som er en flettet kurv, der står i entreen. Vi er sammen, når vi træder ind i stuens, fortæller Anette Prehn.

Hun er sociolog, forfatter, foredragsholder og underviser og har skrevet en række bøger om hjernen, læring og ledelse. En ny er på vej om barndom uden smartphone. Anette Prehn har en stor sammenbragt familie med en flok børn og unge voksne, der vælter ind og ud af hjemmet med kæresten og venner. Så hvordan går det lige med at praktisere offlinesamvær i familien?

»Med du hvad? De unge mennesker synes, det er mæghyggeligt. Og det fungerer, fordi vi hæmmer den konstante trang til at tage telefonen frem og lige lave noget andet. Vi kan alle blive ramt af den, det kan jeg også selv. Nogle gange er der så et eller andet, man føler sig nødsaget til at ordne. Så træder man af på det digitale vegne - ikke på naturens vegne, men ellers ligesom en tissepause, hvor man går ud og får klaret det, man skal, og er tilbage i rummet efter nogle minutter. Det gør en verden til forskel, siger hun.

Vi kan altid gribe telefonen

Det var en bestemt oplevelse, som fik Anette Prehn og hendes mand til at træffe valget om offlinesamvær. Den oplevelse vender vi tilbage til. Først skal vi stifte bekendtskab med et nyt begreb, som sociologen har opfundet for bedre at kunne indfange det, hun kalder den zombie-tilstand, som mange af os går rundt i til hverdag. Vi er nemlig hverken kun offline eller online, men er vi i vidt omfang opt-

SERIE

HALLOOO!

På to årtier er den lille smarte telefon trængt ind i alle dele af vores liv. Mens vi er i bussen, på gaden eller sammen med familien, bejder vi på mobilen og læser mails, tjekker nyheder og skriver på de sociale medier.

Hvad gør det ved os - psykisk, fysisk og socialt? Det skriver Politiken om i en serie.

Journalist Anders Legarth Schmidt lod sin iPhone ligge i en skuffe i november. I en serie på 15 afsnit fortæller han om sine oplevelser og tanker under vejs.

VELKOMST. Døren til Anette Prehns hjem prydes af et skilt med disse to symboler.

line. Ordet er en sammensætning af de engelske ord *optional* og *line*, og indfanger den mellemtilstand, hvor vi konstant kan vælge at tjekke vores telefon. Den tilstand er i disse år en fastkommet betingelse for manges samvær. Vi kan altid forsvinde ind i telefonens verden.

»Når vi er sammen med andre mennesker til hverdag, ligger der konstant en latent mulighed for at gribe ud efter telefonen og kontakte nogen eller noget, tjekke noget, se noget. Sidder man i selskab med andre og bliver lidt socialt forlegen i et stille øjeblik, kan vi gribe telefonen. Det er ellers i disse situationer, at man ud fra sine sociale kompetencer kan stille interesserede spørgsmål til en anden person eller på anden vis tage initiativ til samtale, siger Anette Prehn.

Hun ser det overalt, hvor mennesker er sammen. På cafeer, til legeaftaler, hvor forældre vælger telefonen frem for samtalen, og til fødselsdage. Anette Prehn husker, at hun kom ind på en restaurant og så en ældre dame sidde med et flag foran sig, mens alle børnebørnene sad omkring hende og havde al opmærksomheden rettet mod deres elektroniske instrumenter. Vi bør alle sammen tænke over, hvilket signal vi sender til andre mennesker, når vi vælger at tjekke telefonen, mens vi er sammen med dem.

»Det er mellem linjerne et signal om, at det, som foregår i rummet lige nu, ikke er vigtigt nok. Det, som sker på telefonen, er vigtigere. Konsekvensen er, at mennesker omkring os bliver kedede af det, fordi de føler sig valgt fra. Hvis vi ikke bliver bedre til at skabe nogle rammer omkring vores brug af telefoner, så vil også lægger dem væk en gang imellem, får vi tændt en epidemi af ensomheds, siger Anette Prehn.

Mobiler til farfars sidste fest

For 2 år siden var hendes svigerfar meget syg, da han fejrede sin sidste fødselsdag, 95 år gammel. Han havde bestilt sushi, det skulle være hyggeligt, og en stor flok af børnebørn og deres kæresten var omkring ham. Fra skolebørn op til unge voksne midt i 20'erne. Under arrangementet kom den ene mobiltelefon op efter den anden, fordi der igen og igen var

noget at vise eller tjekke. Det var en aha-oplevelse for Anette Prehn. 16 dage senere døde hendes svigerfar, og det var den oplevelse, der førte til mobilhotel i gangen og offlinesamvær i familien.

»Når man mister en, tænker man automatisk bagefter: Hvordan kunne vi have brugt tiden bedre? Tænk, hvis vi havde set og spurgt 95-årige farfar, hvordan det egentlig var at holde fødselsdag, da han var barn. Hvem kom på besøg, og hvad fik du at spise? Det er en meget fin måde at anerkende et andet menneske på, når man giver fælles opmærksomhed i en retning. Altså, han fik da opmærksomhed, for der sad et barnebarn eller et svigerbarn som mig hos ham og havde kontakt. Men det var ikke en fælles opmærksomhed, og da han døde, slog det mig, at vi kunne have gjort det bedre, siger Anette Prehn.

Men en ting er, at vores optline-tilstand har konsekvenser for andre. Noget andet er, at det også har konsekvenser for os selv. Der er en række sociale færdigheder, som vi risikerer at miste, hvis vi altid trækker telefonen frem, når vi bliver socialt forlegne eller keder os lidt i samvær med andre mennesker. Det gælder enkelte evner som at stille interesserede spørgsmål til andre og have øjenkontakt. Og nok så vigtigt evnen til at kontrollere vores egne impulser, hvilket er vigtigt for børn at lære i en tidlig alder.

»Det suger rigtig meget opmærksomhed, hvis børn går rundt og er konstant fristet. Vi ved fra forskningen, at det er en uhensigtsmæssig tilstand at gå rundt og hæmme fristelser, for vi har kun en vis mængde viljestyrke per dag, og bruger vi meget af den styrke på at sige: 'Jeg vil så gerne tjekke min telefon, men åh nej, jeg må ikke', bliver det sværere for os at mønstre viljestyrke i andre situationer, siger Anette Prehn.

Fingrene fra skumfidusen

Sociologen fortæller om et klassisk eksperiment med skumfiduser, hvor en forsker får et barn på 4-5 år ind i et tomt understimulerende rum og fortæller barnet, at hun lige skal løbe et ærinde. Barnet får en skumfidus og får at vide, at det godt må

spise den, men hvis vedkommende kan vente, til forskeren kommer tilbage, får det en ekstra skumfidus og har altså i alt to. Forskeren er væk i cirka et kvarter, hvor barnet er alene med skumfidusen.

»Det viser sig, at børns evne til at tackle fristelsen er meget forskellig. En andel gør ikke engang forsøget og spiser skumfidusen med det samme. Andre forsøger at lade være, men må give op, og så er der dem, der holder ud hele vejen. Det er sådanne evner til at kontrollere impulser, der er ekstra vigtige i et samfund, hvor vi hele tiden kan lade os friste af at gribe telefonen. Hvis unge for eksempel skal læse til eksamen, men har lyst til at se serien på Netflix færdig, skal de evne at parkere fristelsen ved at omdefinere deres opmærk-

somhed til det, som gavner dem mere på længere sigt, at få forberedt sig, siger Anette Prehn.

Når fristelsen er stor, bliver det vigtigere at træffe bevidste valg ud fra de værdier, man vil ære. Sociologen opfordrer til, at vi mere aktivt vælger, hvornår vi er henholdsvis online og offline, så vi får minimeret mellemtilstanden, hvor alle i et selskab kan trække en telefon når som helst.

»Det kan for eksempel være, når mine børn kommer hjem fra skole. Så siger jeg til dem, at »nu sætter jeg min telefon på flyttilstand, så jeg kan være sammen med jer. Jeg tilvælger dem aktivt og tydeligt. Det er en stor tillids erklæring at sige 'Jeg skal lige slå telefonen fra, så jeg kan være sammen med dig', når du er sammen

Afsnit 13: Spørgsmålet er, om jeg overhovedet skal have den iPhone tilbage

Jeg får en historie om en snemand med gulerod som næse. Og må fortælle om min 'gammeldags' Nokia-telefon.

ANDERS LEGARTH SCHMIDT

Fredag eftermiddag. Jeg er træt. Min datter er træt. Vi sidder på en café. Jeg har bestilt hindbær-snitte, kakaomælk og en bolle med ost. Et pusterum inden slikbutikken:

»Far, må jeg se Rasmus Klump på din telefon?»

»Nej, jeg har ikke min telefon i øjeblikket.»

»Hvorfor ikke?»

»Ja, det er, fordi jeg bruger den lidt for meget.»

»Har du så slet ingen telefon mere?»

»Jo, jeg har den her.»

»Hvad er det, Far?»

»Det er en gammeldags telefon.»

»Nå, okay. Hvad kan den? Er der spil på?»

»Nej, ikke rigtigt.»

»Okay.»

»Hvad lavede du i børnehaven i dag?»

»Det kan jeg ikke rigtig huske.»

»Var i udenfor?»

»Ja, det var sne. Vi lavede en lille snemand og fik en gulerod i køkkenet til at bruge som næse.»

»Det lyder sjovt.»

»Hvorfor er der ikke noget sne herinde, hvor vi bor?»

»Det er smeltet, fordi det er lidt varmere i byen.»

»Jeg håber, at det bliver koldere. Jeg elsker sne.»

»Skal vi gå i slikbutik?»

»Jaaaaaa.»

Og sådan gik der nogle minutter uden Rasmus Klump. »Uden skærmen, som min datter siger. Spørgsmålet er, om jeg overhovedet skal have den iPhone tilbage.



ONLINE? Sociolog Anette Prehn mener, at vi skal være mere bevidste om vores brug af mobilen. Pr-foto: Jesper Kofod

med et andet menneske. Du viser kærlighed ved at sætte din mobil på flyttilstand. Jeg foreslår faktisk at betragte mobilen ligesom udesko, når du træder ind i et rum. Når man træder ind i et andet menneskes hjem, spørger man som det mest naturlige, om man må beholde skoene på. Sådan burde det også være med mobilen. Vi bør vise samme respekt for det sociale rum som for det fysiske rum, siger hun.

10 års barndom uden mobiltelefon

Anette Prehn understreger, at hun både er en stærk fortalere for at være offline og online. Selv er hun online det meste af en arbejdsdag, bortset fra når hun er ude at holde foredrag og oplæg til møder. Hun har en blog, og mere end 40.000 online studerende fra lande verden over som Malaysia, Canada og Brasilien deltager i hendes kurser om hjernen og læring. Derimod er det mellemtilstanden, vi med fordel kan minimere.

»Det kan for eksempel være fint at starte med en time, hvor vi sidder og snakker. Så kan vi bagefter tænde og være online og grine af videoer på YouTube. Det er fint nok. Men hvis hele tiden flyder ud i mellemtilstanden, så har vi en masse unge, voksne og ældre, som kommer til at føle sig fravalgte og ensomme, siger Anette Prehn.

Hendes egen familie har taget godt imod de nye sociale spilleregler. Når familien er samlet, bliver der hygget, snakket, grinet og leget. Sammen og nærværende. Anette Prehn arbejder på en ny bog med arbejdstitlen 'Alle børn fortjener mindst ti års barndom uden mobil', som tager afsæt i hendes egen nære datters tårer, da hun for nylig kom hjem og fortalte, at hun nu er den eneste i hendes klasse, der ikke har en telefon.

»Familiens unge voksne er en del af millenniumgenerationen og var børn uden mobil. I forbindelse med bogen har jeg bedt dem om at fortælle, hvordan deres barndom var uden telefon, og de beskriver først og fremmest en frihed, som jeg gerne vil give min datter. Vi har klistret deres små udsagn op på væggen, så hun kan træste sig lidt med dem, indtil hun fylder ti år og får en telefon, siger hun.

En af den kommende bogs pointer er, at børn har brug for at lære fem basale sociale færdigheder, inden de får en telefon: holde øjenkontakt, stille spørgsmål, kontrollere impulser, tilpasse adfærd for at lykkes i det sociale rum samt glæden ved fysisk bevægelse. Samtalerne med de unge har også givet sociologen stof til eftertanke.

»De siger til mig, at min generation er helt på afveje. Når deres generation får børn, vil den være meget hårdere, i forhold til hvornår telefoner skal været tændt og slukket. De fortæller, at de savner den tid, hvor de blot kunne være sammen med en veninde uden telefoner. For da vidste de, at de var valgt til.»

anders.lschmidt@pol.dk