

Mobilfrie fester

Hos sociolog Anette Prehn skal gæster efterlade sko og mobiltelefoner i entreen

Af Isabel Fluxá Rosado Foto Nicolai Perjesi

Har du følt dig til overs og ensom til familiesammenkomster, mens børn og børnebørn en del af tiden tjekker mobilen eller stirrer opslugt ind i skærmen med bøjede nakker? Og måske kan du heller ikke selv holde fingrene

fra Facebook eller de digitale nyheder, selv om I holder fødselsdag?

Sociolog Anette Prehn har set det flere gange. En ældre dame holdt fin fødselsdag på en kro og havde inviteret søn, svigerdatter og børnebørn. Der var flag på bordet og en fornem

menu på tallerkenen, men alle børnebørnene omkring bordet sad med hovedet begravet i dingener.

”Mit hjerte græder, når jeg ser det. Her sidder et menneske, som har gravet dybt i lommerne for at fejre fødselsdag, og så er hun alligevel alene.”



Det var svigerfarens 95 års fødselsdag, som gjorde Anette Prehn bevidst om, hvor ødelæggende det er for nærværet, at vi vægter mobilen højere end samtalen med de mennesker, vi er sammen med.



Foto Privatfoto, 2014.

Anette Prehn vil gøre op med begrebet optional line. At vi lige kan gribe ud efter telefonen, når det passer os, fordi den er tilgængelig. I stedet foreslår hun, at vi bevidst vælger nettet til og fra, når det sømmer sig.

Offline fødselsdage

”Her holder vi offline fødselsdage, og gæsterne bedes efterlade mobilen i tasken eller lægge den i en dertil indrettet kurv i entreen; et ”mobil hotel.”

Hvis du har et vigtigt gøremål med din mobil og skal svare på en besked i forbindelse med dit arbejde, må du træde af på det digitale vegne – ligesom vi træder af på naturens vegne.

Du skal fortælle, hvorfor du frabeder dig mobilen i rummet, men du er også nødt til at indføre en fælles aktivitet for at engagere opmærksomheden. Det handler om at tage lederskab og insistere på nærvær i rummet. Det gør vi ved at sætte nogle fælles aktiviteter i gang. Det kan være at fortælle historier, tage et emne op

til debat, se på gamle billeder, spille et brætspil eller gå en tur,” siger Anette Prehn.

Erfaringen er, at de fleste – også børnene – tager godt imod mobilforbuddet.

”Børn elsker at være sammen med deres bedsteforældre. Det gjorde vi jo også selv, da vi var børn. Min farmor havde ikke tv, og jeg husker, at vi børn var sådan lidt ”ævv”, når vi skulle hjem til hende, men vi elskede hende jo, og fandt altid på noget andet, hyggeligt at lave.”

Svigerfars fødselsdag

Det var svigerfarens 95-års fødselsdag i 2014, der satte ændringen i gang.

”Han havde bestilt sushi, hele familien var der, og bordet var fint dækket. Vi skiftedes til at tale med ham, så han var ikke alene, men imens var der hele vejen rundt om bordet nogen, der lige skulle vise en video til sidemanden eller svare på en besked på telefonen. Da slog det mig: Her sidder en mand, født i en helt anden tid. Hvorfor taler vi ikke om de historier, han har med sig, og som er glemt om lidt? Hvorfor får han ikke mere fælles opmærksomhed?”

Sådan får du digital pli i familien

- Tænk igennem, hvad der skal ske, når du inviterer til familiesammenkomst. Forbered forskellige aktiviteter som brætspil og kortspil eller læg op til at fortælle historier for hinanden, gå en tur eller kigge på billeder.
- Sæt faste rammer for, hvornår og hvor man kan sidde med mobilen.
- Forbered familien på at du inviterer til offline samvær, og at mobilen bliver i lommen.
- Sig det med varme og humor: ”Det kan godt være, mormor er lidt skør, men jeg vil så gerne være sammen med jer, mens vi har hinanden, så det håber jeg, I er med på.”
- Fortæl dine gæster, at du hellere vil tale sammen med dem i to timer end sidde fem timer i samme rum med snuden i mobilen.

Kilde: Anette Prehn

◀ Anette Prehn bruger en kurv som mobil-hotel, når hun inviterer gæster.



OM Anette Prehn

Sociolog, forfatter og foredragsholder.

Har skrevet fem bøger om hjernens spilleregler.

hjernesmart.dk

► Tolv dage senere var svigerfaren død.

Medfølelsen dykker

Anette Prehn er sociolog og forfatter, og holder blandt andet foredrag om, hvordan det stærkt eskalerende mobilforbrug påvirker vores hjerner.

"Hjernen er plastisk og formbar. Den ændrer sig efter vores vaner, og hvordan vi træner den. Følelser og tanker forandrer sig, når vi fodrer den med digitale input. De stier i hjernen, der har med empati (medfølelse, red.), respekt, sociale færdigheder og ro at gøre, risikerer at gro til, fordi vi ikke bruger dem nok," forklarer hun.

"Empati udvikles gennem øjenkontakt, nærvær, at læse andres kropssprog og mimik i et nuanceret samspil mellem mennesker. Det får vi ikke, hvis vi konstant og hele tiden er opslugt af de sociale medier," siger Anette Prehn.

Når vi bruger mere og mere tid i den digitale verden, er vi nødt til at træne vores empati. Det gælder både børn og voksne. Anette Prehn bruger

◀ "Foreslå dine gæster at gå en tur og tale sammen," opfordrer Anette Prehn.

et eksempel fra sin egen familie, hvor hendes børn på seks og ni år har faste restriktioner for, hvornår de må bruge skærm. En dag havde de været til fastelavnsfest i skolefritidsordningen. På vej hjem sagde børnene, at det havde været kedeligt.

”Ved I hvad. Uanset hvad I synes, så er der er nogle voksne, der har stået på hovedet for at lave en god fest for jer. Hvis de skal føle sig respekteret og have lyst til at lave noget sjovt for jer en anden dag, hvad skal vi så huske at sige?”

”Tak,” lød det så fra bagsædet.

Sociale medier bliver yt

Ligesom Anette Prehn har det motto, at alle børn fortjener ti års barn-dom uden mobil og mindst femten år uden sociale medier, kunne hun godt ønske sig, at hvis en ældre ikke selv er i stand til indføre en takt og tone for mobilforbruget, at andre i familien eller eksempelvis ledelsen

og personalet på et plejehjem vil hjælpe dem med det.

”Der er så rigeligt, der kan gøre os ensomme i den tid, vi lever i. Jeg kan næsten ikke bære at tænke på, hvor ensomme ældre kan blive, hvis deres nære hellere vil se ind i skærmen end være sammen med dem.”

Mens digitaliseringen fortsætter med at vokse, ser Anette Prehn også tegn på, at trangen til at være online vil vende. En øget bevidsthed og dokumentation om alt det dårlige, mobilforbruget gør ved os i form af afhængighed, mangel på nærvær, dårlig koncentration og øget stress, betyder, at vi vil blive mere villige til at sætte klare og bevidste rammer og kun bruge mobilen, når det er nødvendigt, forudser Anette Prehn.

”Vi skaber ikke varige minder i den tid, vi sidder og glør i mobilen og på de sociale medier. Men vi husker de nærværende begivenheder, vi har været sammen om i den virkelige verden,” siger Anette Prehn. ■

”Vi må finde tilbage til nærværet ved at være offline,” siger sociolog Anette Prehn.



FOTOKONKURRENCE:

HJERNE-SMARTE BØRN

I bogen ”Hjernesmar-te børn” giver forfatteren Anette Prehn eksempler på, hvordan vi voksne har det med at opføre os hjerneklodsede over for børn, fordi vi ikke ved bedre. Bogen er skrevet med afsæt i hjerneforskning på en ligefrem måde, som gør os klogere på hjernen og på, hvordan vi får det bedste frem i børn og børnebørn.

Vil du læse mere, kan du deltage i en konkurrence om at vinde en af de tre bøger, som forlaget People’sPress har doneret til Ældre Sagens læsere. Gå ind på hjemmesiden aldresagen.dk/konkurrence og skriv dit navn og adresse. Eller send os et postkort med navn og adresse, så vi har det i hænde senest 16. august til: Ældre Sagen, Nørregade 49, 1165 København K. Mærk kortet ”Hjernesmart”.

Vinderne får direkte besked.