

## INDLAND

21.09.2020 KL. 00:00

## Efterskole vil sikre unges trivsel med mobilfri politik

Både de unges skærmforbrug og mistrivsel stiger, viser en ny undersøgelse. Midtjysk Efterskole har taget konsekvensen og forbudt den forstyrrende mobiltelefon. Men hænger tid bag skærmen virkelig sammen med unges trivsel?



Eleverne må først kigge på deres telefoner, når dagens fællesprogram slutter kl. 19. Arkivfoto: Casper Dalhoff

Nutidens unge er online døgnet rundt. Med et hav af platforme, apps og sociale netværk er internettet blevet en stor del af, hvordan unge kommunikerer, bliver underholdt og skaber relationer.

En ny analyse fra Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE, viser et sammenfald mellem unges mistrivsel og skærmforbrug. Analysen gennemgår flere forskningsrapporter og sandsynliggør, at unge, der mistrives, er tilbøjelige til at bruge mere tid bag skærmen.

Analysen fortæller også, at danske unges skærmforbrug er relativt højt i sammenligning med andre lande. Hele 39 pct. af pigerne i aldersgruppen 15-19 år bruger således mere end fire timer bag skærmen hver dag. Det samme gør hver tredje dreng i aldersgruppen.

Mellem fællesspisning, hygge og aktiviteter er der som efterskoleelev sjældent tid til mange timers surf på nettet. Derfor kan et efterskoleophold også være et vendepunkt for unge og deres måde at få sociale relationer på, mener viceforstander Helle Nørregaard fra Midtjysk Efterskole. Derfor har efterskolen været tæt på mobilfri siden 2018.

»Vi har fokus på fællesskab, nærvær og omsorg mellem eleverne, og deres telefoner forhindrer uden tvivl den adfærd,« siger Helle Nørregaard.

Den nye rapport fra VIVE viser, at der over tid er en sammenhæng mellem unges tid bag skærmen og sandsynligheden for at mistrives. Ofte er øget skærmtid forbundet med ensomhed, men undersøgelsen afgør dog ikke, om det er den dårlige trivsel, der fører til mange timer bag skærmen eller omvendt. Eller om der faktisk er tale om en vekselvirkning.

Men de negative konsekvenser har Midtjysk Efterskole i hvert fald forsøgt at komme i forkøbet. Efterskolen mener, at de unge bedst kan være til stede, når telefonen er helt uden for synsvidde.

»Telefonen kommer mellem de unge mennesker, fordi de forsvinder ind i den. Og det skaber ikke gode vilkår for deres trivsel og relationer på efterskolen,« siger Helle Nørregaard.

**” Selv når jeg gerne må kigge på telefonen, har jeg faktisk ikke lyst. For det er jo at vælge fællesskabet fra.**

Ida Ask Olesen, elev på Midtjysk Efterskole

Eleverne på efterskolen skal derfor undvære deres telefoner 12 timer om dagen. Også de dage, hvor det kan være svært at være hjemmefra.

1,« siger viceforstanderen.

## Ingen gemmer sig bag telefonen

16-årige Ida Ask Olesen og Mathias Toft er to af Midtjysk Efterskoles 146 elever, som har skullet vænne sig til, at telefonen ikke var i hånden eller bippende i lommen. Den ligger nemlig på værelset, fra de står op og indtil kl. 19, når dagens fællesprogram er slut.

»Selv når jeg gerne må kigge på telefonen, har jeg faktisk ikke lyst. For det er jo at vælge fællesskabet fra,« siger Ida Ask Olesen, der lige er startet på efterskolen i 10. klasse.

Før efterskolen brugte Ida Ask Olesen op til fire timer på bl.a. Instagram og Netflix, mens Mathias Toft gerne brugte et par timer på computerspil inden sengetid.

De er begge enige om, at de uden efterskolens regler ville have været hurtige til at gribe telefonen i lommen.

### LÆS OGSÅ

**Prisen presser mange: »Efterskolen skal ikke skal være et reservat for dem, der i forvejen er lykkelige«**



For Mathias Toft, som også er startet i 10. klasse, fungerede nul mobil-politikken især godt de første par uger.

»Der kunne jeg hurtigt komme til at stå nervøst i hjørnet og kigge ned på telefonen. Men nu blev jeg tvunget til at være social,« siger han.

»Uden regler ville jeg have brugt telefonen meget mere. På min gamle skole sad alle og kiggede ned i deres telefoner i frikvartererne. Men her gemmer folk sig ikke bag deres telefoner,« tilføjer Ida Ask Olesen.

De unges brug af digitale medier begyndte første gang at bekymre ledelsen på Midtjysk Efterskole tilbage i 2017, og her startede man derfor med at indføre prøveperioder uden mobil. Her fik eleverne inddraget deres telefon for at se, om det påvirkede deres trivsel positivt. Det gjorde især noget godt for de elever, som ellers var mest trygge bag skærmene.

»De seneste par år har vi oplevet et stigende behov for at imødekomme unge, som har haft svært ved at skabe fællesskaber. Der kommer tit forældre til nye elever og siger, at deres børn trives dårligt og sidder meget alene foran deres computer eller mobil derhjemme. Men det kan de ikke her,« siger Helle Nørregaard.

delt vandene. Seniorrådgiver Jon Kristian Lange fra Red Barnet er en af dem, som efterspørger en mere nuanceret debat. For når efterskolerne fjerner mobilene fra de unge, er det ikke en løsning, som sikrer alles trivsel. Tværtimod, mener han.

»Jeg hverken tilskynder eller er imod de mobilfrie efterskoler. Det virker helt sikkert for nogen. Men det skaber også en udfordring for de elever, som ellers var mest trygge ved at danne fællesskaber online som f.eks. de drenge, som gamer meget. Dem skal lærerne være ekstra opmærksomme på,« siger han.

## » Unge bruger ikke kun de sociale platforme til underholdning. Flere drenge og piger møder deres bedste ven online.

Jon Kristian Lange, seniorrådgiver hos Red Barnet

Rapporten fra VIVE viser flere kønsforskelle i unges mediebrug. Pigerne er meget på sociale medier for at dyrke deres sociale relationer, mens drengene derimod mest er til gaming for underholdningens skyld. Men det er i virkeligheden et udtryk for, at drenge bruger gaming-platforme til at danne sociale relationer, mener seniorrådgiveren.

Ifølge Jon Kristian Lange skyldes mange voksne og skolars bekymringer, at de ikke forstår, hvad de unge egentlig laver bag skærmene.

»Unge bruger ikke kun de sociale platforme til underholdning. Flere drenge og piger møder deres bedste ven online. Og så bruger unge faktisk også medier som TikTok og Instagram til research. Især et medie som YouTube er fuld af kultur,« siger han.

Derfor handler det i virkeligheden ikke om at forbyde skærmene, men snarere at sikre digital dannelse blandt landets unge. Jon Kristian Lange opfordrer også uddannelsesinstitutionerne til at følge mere med i unges digitale liv.

»I den her debat glemmer vi ofte, at vi kan imødekomme rigtig mange af udfordringerne med unges mistrivsel og digitale brug. Det kræver kun, at der er en voksen til stede, som interesserer sig for de unges digitale færden,« siger seniorrådgiveren.

Derudover ser han mobilforbuddet som en for nem løsning. Han mener, at det er et udtryk for at være blind på det digitale, når skoler tror, at mobilforbud alene løser problemet.

**coronaregler****Tvetydig sammenhæng**

Selv om rapporten fra VIVE viser et negativt sammenfald mellem skærmtid og trivsel, er der ifølge Jon Kristian Lange god grund til at holde igen med forhastede konklusioner.

»Alt med måde. Rapporten viser ikke en meget tydelig sammenhæng. Og i virkeligheden står vi med samme udfordring som altid – er det skærmtiden, som påvirker trivslen eller omvendt?«

De mange timer, som unge bruger på nettet, har selvfølgelig nogle åbenlyse negative effekter, men de positive effekter ved deres digitale liv bliver alt for ofte glemt, mener han.

»Jeg synes helt klart, at der er flere positive end negative effekter ved de unges digitale brug. Unges indre nysgerrighed bliver stillet på nettet, og det tilbyder et kæmpe fællesskab. Hermed ikke sagt, at der ikke er negative effekter som f.eks. digitale sexkrænkelser. Men sådan er det med alt i samfundet,« siger Jon Kristian Lange.

Debatten om konsekvensen af de unges digitale liv fortsætter nok lidt endnu, men én ting er sikkert: Den mobilfrie efterskole er en positiv oplevelse for både Ida Ask Olesen og Mathias Toft.

De fortæller, at de er kommet til at tænke meget mere over deres brug af telefonen, og at de er blevet mere opmærksomme på andres.

»Jeg kommer helt sikkert selv til at tænke over, hvor meget jeg bruger mobilen, når jeg starter et nyt sted. Men det hjælper jo ikke så meget, hvis resten af verden fortsætter som før,« siger Mathias Toft.

**Jyllands-Posten**

Grundlagt i 1871

**Adresser:**

Mediebyen 3  
8000 Aarhus C  
+45 87 38 38 38

Rådhuspladsen 37  
1785 København V  
+45 87 38 38 38

**Redaktionen:**[Kontakt redaktionen](#)[Indsend debatindlæg](#)[Nyhedsbreve](#)**Før annoncører:**[Annonce](#)**Køb abonnement****Erhvervsabonnement****Om avisen:**[Om Jyllands-Posten](#)[Karriere](#)[Fonde og legater](#)[Skole](#)**Ansv. chefredaktør:**[Jacob Nybroe](#)**Før abonnenter:**[Mit login](#)[Mit abonnement](#)[Mit JP](#)[E-avis](#)[Mine gemte artikler](#)[Kontakt kundecenter](#)[Abonnementsvilkår](#)

Vi tager ansvar for  
indholdet og er tilmeldt



© Alt materiale på denne side er omfattet af gældende lov om ophavsret. Læs om reglerne her