

signatur

Velkommen til opmærksomhedskrigen

AF ELSE MARIE NYGAARD
nygaard@k.dk

Der findes et foto, jeg ikke er stolt af. Jeg kom til at tænke på det, fordi det snart er 10 år siden, det blev taget, en time efter at vores yngste kom til verden på Hvidovre Hospital. Hun er i mine arme, og på den måde er alt godt. Men mit blik er ikke rettet mod hendes ansigt, men mod min telefon. Velkommen til verden. Velkommen til opmærksomhedskrigen.

Da hun var et halvt år, tog opmærksomhedskrigen til. Jeg fik en iPod Touch og siden fulgte en række andre produkter fra samme firma. Min begejstring var nærmest enorm. Og jeg kan ikke prale af at have holdt mit barn væk fra skærme. Det viser et foto, jeg tog, da hun var halvandet år og med familien i en britisk boghandel, hvor hun sidder med en bog om hunden Plet. Hun klasker sin hånd mod siden med en vis desperation. Hvorfor mon denne adfærd? Plet er en international billedbogsstjerne, og nogle måneder tidligere havde jeg købt en

interaktiv version af samme bog til min iPad, og datteren vidste, at når hun trykkede på hunden, kom der lyde og andre effekter. Det var derfor, hun frustreret forsøgte at få en reaktion ud af bogen i boghandlen.

Engang smadrede børn ruder, når de sparkede til en læderbold eller skød langskud med slangebøssen. Det har min digitalt indfødte datter til gode at gøre, men hun har undersøgt, om en telefon kan svømme. Og så var der den eftermiddag, hvor hun var med til et vokseselskab som fireårig og fik lov at sidde på gulvet med en iPad. Det gik fint, indtil hun holdt en pause fra skærmen, og hun tog plads på sin stol ved bordet uden at bemærke, at et stoleben hvilede på iPaden.

Nu kan det lyde, som om barnet er vokset med snuden i en skærm. Det er ikke tilfældet. For hvad er en veninde i forhold til en skærm? Hvad er en kat i forhold til en skærm? Og tror man ikke, hun leger, skal man blot kigge ind på hendes værelse, hvor hun jævnligt forsvinder ind i verdener befolket af alt

godt fra legetøjets verden tilsat frejdig fantasi.

Vi har haft konflikter, hvor hun har mindet om, at det ikke kun var, da hun var nyfødt, at jeg sad med ansigtet vendt mod en skærm. Jeg har sagt fra, når hun har insistet på, at Netflix skulle køre på iPaden, mens hun tegnede. Hun har set, at jeg har spillet Word-feud på telefonen, mens vi så familie-film. Er det bedre end at tegne og streamer serier? Sådan lyder det i opmærksomhedskrigen.

Hvordan finder man en kløgtig digital balance? I min reol står der bøger, som perspektivrigt fortæller om konsekvensen af et liv med skærme, og jeg tror faktisk, der er en eftertænkning på vej.

Lad mig komme med tre eksempler fra mit nære liv. På min datters skole vedtog man, at skoledagen skulle være mobilfri. Da beskeden var delt, troede skolelederen, at hans computer havde fået virus. Der var usædvanlig mange mails i indbakken. Det var ikke virus, men tak-



▲ Sådan så kampen om opmærksomheden ud, før vi begyndte at tale om opmærksomhedskrigen. Den dengang toårige har forsøgt at gemme sig med en iPad betaget af alt, hvad man kan med en skærm.
– Foto: Else Marie Nygaard.

nemmelige beskeder fra omkring 100 forældre.

For snart et år siden skiftede årgangen til et fritidshjem, hvor der var mulighed for fri leg på telefonen. De godt 100 børn måtte dog kun bruge telefonerne i et so-faområde. Og her sad langt de fleste børn nærmest klumpet sammen, mens det mindretal af børn, som ikke havde skærme, kæmpede om at vinde vennernes opmærksomhed. Skal det virkelig være sådan, når man er ni år? Nogle børn og vældig mange forældre beklagede sig. Fritidshjemmet sadlede om, udklædningstøjet, krea-rummet og fodbolden vandt.

Kan man forestille sig, at man laver gammeldags legeaftaler og ikke holder sig til at mødes i onlinespil? Ja, der er et alternativ til computerspillet Fortnite. I stedet for at beklage sig over de konflikter, online-spillelivet skaber i drengegruppen, har forældrene bestemt, at drengene i en måned ikke spiller online. Det er besværligt, men bestemt ikke umuligt. Velkommen til opmærksomhedskrigen 10 år senere.



► Kan man forestille sig, at man laver gammeldags legeaftaler og ikke holder sig til at mødes i onlinespil? Ja.

Kristeligt Dagblad

Ny særavis om hjernen

Hjernen er et utroligt organ. Men den er under voldsomt pres. Et moderne liv med smartphones i bukselommen, lange dage foran skærmen, travlhed og en eksplosion af informationsstrømme har konsekvenser for de 100 milliarder nerveceller, der ligger gemt inde under dit kranie.

Bliv klogere på organets forunderlige egenskaber og få gode råd til, hvordan du holder hjernen sund og rask livet igennem.



Udkommer
24. februar

Find særavisen på
www.k.dk/e-avis

Bliv klogere på mysteriet om hjernen

Du kan blandt andet læse om:

- Daniel, der har mistet hukommelsen og ikke længere føler sig som et helt menneske.
- Christina, der blev ramt af en hjerne-rystelse som på mange måder bremsede hendes liv.
- Læge Imran Rashid, der mener at vi skal værne om hjernen og generobre nærværet.



Sådan tilgår du den digitale særavis

Læs og lyt fra din computer

På søndag kan du tilgå den digitale særavis direkte på www.k.dk/e-avis. Du kan også lytte til særavisen på www.k.dk/lydavis.

Husk at du i forvejen skal have oprettet en bruger og være logget ind.

Læs og lyt med telefon, iPad og tablet

Særavisen kan tilgås i Kristeligt Dagblads app, som kan hentes der, hvor du henter dine apps. Log ind med din e-mail og adgangskode fra www.k.dk

Har du problemer med at logge ind?

Ring på V.I.P.-nummeret alle hverdage fra klokken 08.30 til 16.00 og få hjælp.

☎ 77 30 00 14

Få hjælp til de digitale muligheder på www.k.dk/guide

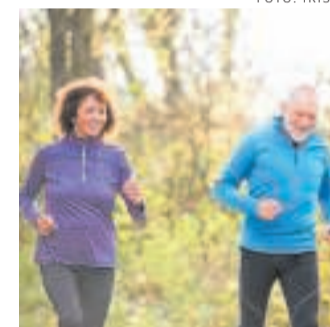
kort nyt

Gavn af akupunktur i overgangsalderen

Et nyt dansk studie konkluderer, at akupunktur kan have en gavnlige effekt på hede-ture, følelsesmæssige gener og tør hud for kvinder i overgangsalderen. 70 raske kvinder deltog i undersøgelsen, og de af dem, der fik akupunktur, oplevede en forbedring i gener fra overgangsalderen. Akupunktur er dog et omdiskuteret emne, når det kommer til at bevise behandlingens effekt, for man kan sjældent vide, om der er tale om placebo-effekt, hvor patienten simpelthen får det bedre, fordi de ved, de er under behandling. I forsøg med medicin kan man give en kontrolgruppe en kalkpille og en anden gruppe medicin, men når der er tale om nåle, er man som patient ikke i tvivl om, hvorvidt man er blevet stukket. Det skriver videnskabs.dk.

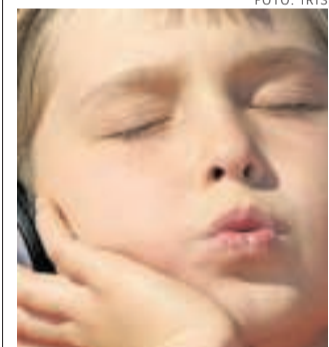
Rekord i syge hjemløse

Danmark sætter en kedelig nordisk rekord i andelen af hjemløse med psykiske lidelser. Mere end hver anden hjemløs har en psykisk sygdom i Danmark. I Sverige og Norge er det cirka hver tredje. Psykisk sygdom er altså betydeligt mere udbredt blandt danske hjemløse, viser en undersøgelse fra tænketanken Kraka.



Løb er den naturlige motionsform

Vi er bygget til at løbe, fordi vi skulle kunne jage og flygte, og derfor er løb "nok den mest naturlige motionsform for os", lyder det fra Michael Krüger, der beskæftiger sig med eliteidræt på Syddansk Universitet og er sportschef for det danske triatlonhold. I en artikel på universitetets hjemmeside opfordrer han da også flere danskere til at tage løbeskoene på og komme i gang med løbeturene. Og ikke kun for at forbrænde fedt, for "ved at motionere sætter du også gang i en proces i kroppens organer, som er god i andre sundhedsmæssige sammenhænge", forklarer Michael Krüger. Han opfordrer dog til at starte forsigtigt og kun løbe omkring 20 minutter to gange om ugen. "Det er en udbredt fejl at tro, at træningen skal gøre ondt, før den er effektiv," siger han.



At nynne reducerer stress

Hvis man nynner en sang i 30 sekunder, er det nok til at mærke både psykiske og fysiske fordele, skriver magasinet Psykologi. At nynne er en effektiv måde at reducere stress og lette spændinger, og flere gør det allerede bevidst eller ubevidst. Desuden kan de vibrationer, lyden skaber i bihulerne hjælpe med at fjerne en tilstoppet næse.

Diabetes i fremgang

Antallet af danskere med diabetes stiger. Tal fra Register for udvalgte kroniske sygdomme under Sundhedsdatastyrelsen viser, at antallet af danskere med diabetes i 2017 steg til i alt 260.750 personer. Det er en stigning på 7000 diagnoser siden 2016. Fordelingen ligger på 25.575 danskere med type 1-diabetes og 235.175 med type 2.

Flere skal kunne bruge høreapparat

Et nyt forskningsprojekt skal hjælpe flere med nedsat hørelse til at bruge høreapparater. Ifølge Høreforeningen lider 800.000 danskere i dag af nedsat hørelse i sådan en grad, at de har brug for hjælpemidlerne, men kun knap 300.000 bruger dem på daglig basis. Det skyldes blandt andet, at høreapparaterne ikke tilpasses den enkelte bruger godt nok. Projektet vil forsøge at udvikle nye metoder til test af høretab, så apparaternes mange funktioner kan målrettes den enkelte. Det skriver Teknisk Landsforbunds magasin Teknikeren.

Brevkassen "Spørg om livet" holder ferie og er tilbage i næste uge.