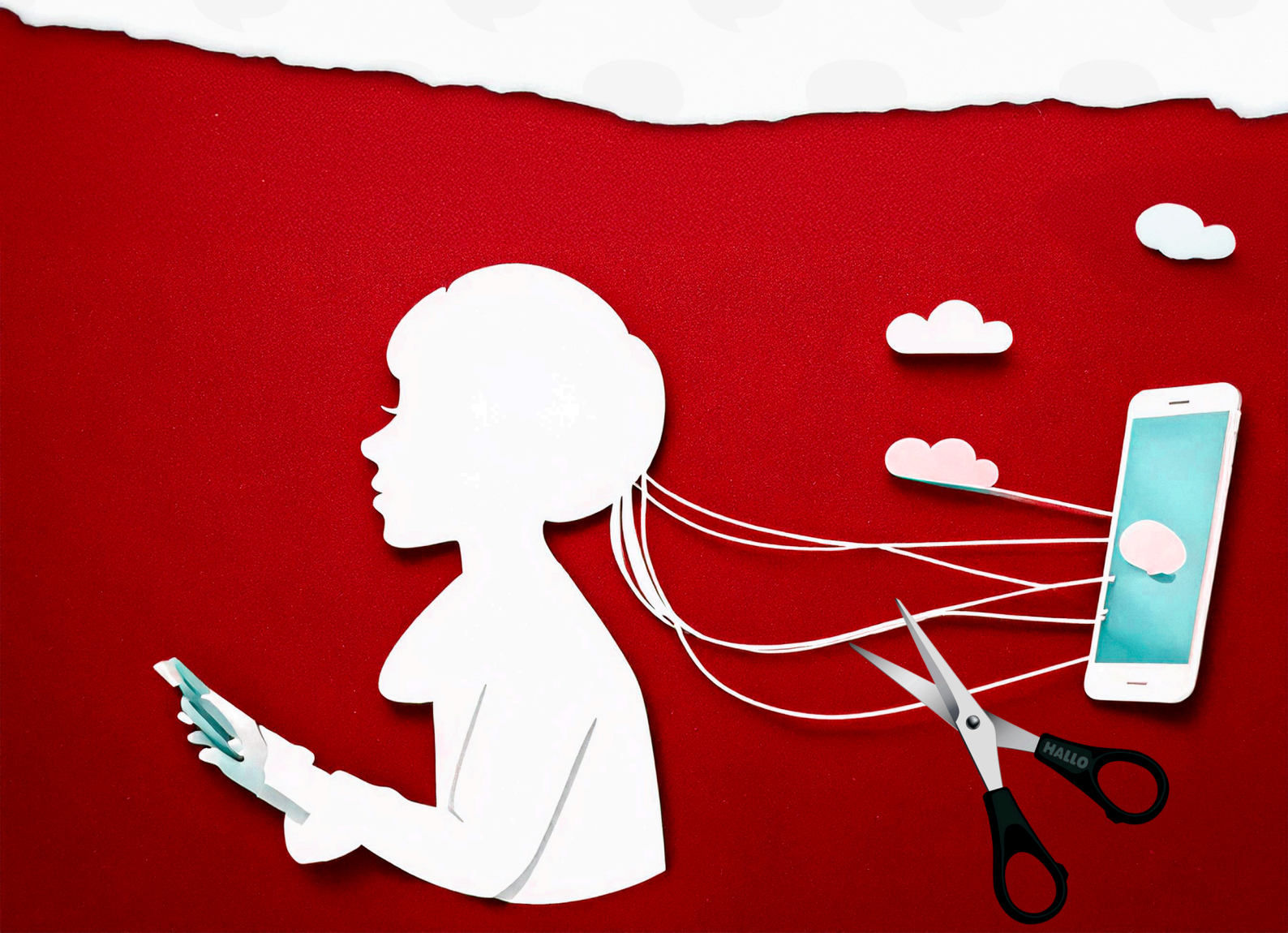
Find balancen med HALLO



Hos HALLO kan vi godt lide teknologi.
Men vi kan endnu bedre lide mennesker.

Da vi jo lever af at levere god teknologi til folket, synes vi derfor også, at vi har et ansvar for at promovere ansvarlig og balanceret brug af teknologi.

Vi synes, teknologi er fantastisk, og elsker, hvordan den ene teknologiske innovation efter den anden er med til at gøre vores hverdag nemmere og bedre. Overdreven skærmtid kan dog lede til en række mentale, følelsesmæssige og fysiske udfordringer.

Der er behov for, at folk i højere grad bevidst styrer og begrænser sin brug af skærmen, fremfor ubevidst at blive styret og begrænset af sin skærm.

Vi vil derfor gerne være med til at skabe en udvikling væk fra skærmene. En udvikling, hvor vi alle finder en balance i den måde, vi forbruger skærmteknologi, så vi fortsat kan få alle de mange fordele, teknologierne bidrager med, uden de negative konsekvenser, som overforbrug kan medføre. Vi har derfor sammensat nogle praktiske råd og værktøjer, som kan hjælpe med at skabe en balanceret brug af skærmteknologi og fremme sunde digitale vaner.

HALLO

Hej, jeg hedder Julian Fawaz, jeg er direktør for HALLO, og jeg vil gerne stemple ind i kampen for ansvarlig og balanceret brug af de teknologier, som vi alle går og bruger hver dag.
Teknologier, som vi i HALLO lever af at sælge.
Det kan derfor virke modstridende, at jeg er fortaler for, at folk skal begrænse deres brug af teknologi og værktøjer, som vi er med til at levere. Men det gør jeg nu alligevel af to grunde.

For det første, fordi jeg – og vi i HALLO – selvfølgelig godt kan lide teknologi, men at vi endnu bedre kan lide mennesker. Vi synes, teknologi er fantastisk, og elsker, hvordan den ene teknologiske innovation efter den anden er med til at gøre vores hverdag nemmere og bedre.
Men vi anerkender også, at der er behov for en ansvarlig og balanceret brug af skærmteknologi, hvis ikke skærmen skal skabe negative sideeffekter for brugeren. Der er behov for, at folk i højere grad bevidst styrer og begrænser sin brug af skærmen, fremfor at skærmen ubevidst styrer og begrænser sin bruger – mennesket bag.

Den anden grund til, at det her er vigtigt for mig, er mere personlig.
For lidt tid siden følte jeg mig ofte stresset og lidt nede til tider.
Det har mange af jer derude sikkert også selv prøvet.
Da det havde stået på over en længere periode, trådte jeg et skridt tilbage og overvejede, hvad dette kunne skyldes, da jeg ellers havde alle forudsætninger for at trives. Jeg opdagede, at jeg alt for ofte brugte tid på min telefon uden egentlig at have brug for det.
At min telefon fulgte mig overalt, selv når jeg skulle sove, og at jeg hele tiden åbnede den for at tjekke... ja, for at tjekke hvad egentligt?
Om der var kommet nye mails, SoMe, nyheder, mails igen, SoMe igen. Og jeg opdagede, at min brug af telefonen alt for ofte ikke gav mig nogen værdi, ikke gjorde mig bedre til mit arbejde, ikke gav mig mere glæde, men at det i højere grad var et afhængighedsforhold.
Jeg besluttede mig for at gøre noget ved det, men sådan noget kan være nemmere sagt end gjort i en hverdag, hvor den selv samme teknologi er blevet en del af arbejds- og privatliv, i form af MitId, mails, parkeringsapps osv. Så jeg søgte og læste en masse artikler og bøger, der beskrev, hvordan skærmteknologi kan påvirke os negativt.



Jeg fandt også en række brugbare værktøjer til at tage styringen tilbage over min brug af skærmteknologi.
Og det vil jeg rigtig gerne dele med jer, så I også kan få en balanceret brug af skærmteknologi. Vi har derfor lavet denne folder, som indeholder information omkring, hvilke negative effekter ubalanceret brug af skærmteknologi kan have på både mental sundhed og velvære generelt, samt værktøjer og strategier til at få tøjlet skærmtiden og finde balancen.

JULIAN FAWAZ



Ubalance i skærmtiden

Ubalanceret skærmforbrug kan have en række negative konsekvenser for både mentale, sociale og fysiske aspekter af vores liv.

Konstant tilstedeværelse online, afbrudt fokus og overdreven brug af sociale medier kan føre til nedsat produktivitet, stress, social isolation og søvnforstyrrelser. Omvendt kan en kontrolleret og afbalanceret brug af digitale enheder og nedsat skærmtid forbedre vores trivsel, relationer og effektivitet i hverdagen. I det følgende afsnit opsummerer vi både de negative effekter og de fordele, en balanceret skærmbrug kan medføre.

Anbefalet skærmtid fordelt på aldersgrupper

Børn under 2 år
Ingen skærmtid, undtagen til videosamtaler.

Børn i alderen 2-5 år
Højst 1 time om dagen med kvalitetsindhold.

Børn i alderen 6-12 år
Maksimalt 2 timer om dagen, primært med læringsorienteret indhold.

Teenagere
Hold skærmtiden under 3 timer dagligt, med fokus på at opretholde en sund social balance.

Voksne
Begræns skærmtid til under 2-3 timer om dagen for aktiviteter, der ikke er arbejdsrelaterede.



HALLO

Negative effekter af ubalanceret skærmbrug

Reduceret fokus, koncentrationsevne og produktivitet
Konstante notifikationer og multitasking
gør det sværere at fokusere på en enkelt opgave.

Reduceret mental velvære
Konstant online tilstedeværelse kan øge
stress-, depressions- og angstsymptomer.



Søvnforstyrrelser
Blåligt lys fra skærme kan forstyrre
søvnmønstre og kvaliteten af søvnen.

Social isolation:
Overdreven brug af digital kommunikation
reducerer meningsfulde ansigt-til-ansigt-interaktioner.

Reduceret følelsesmæssigt velvære
Sammenligning på sociale medier og et konstant pres
for at være konstant online kan føre til følelser af
utilstrækkelighed og lavere selvværd.

Positive effekter af balanceret og kontrolleret skærmbrug

Forbedrer fokus, koncentrationsevne og produktivitet.

Reducerer stress- og angstfaktorer.

Bedre søvn og følgende bedre fysisk velvære.

Lindring af symptomer på øjentræthed
og dårlig holdning.

Reduceret pres fra bevidst og underbevidst
sammenligning på sociale medier.

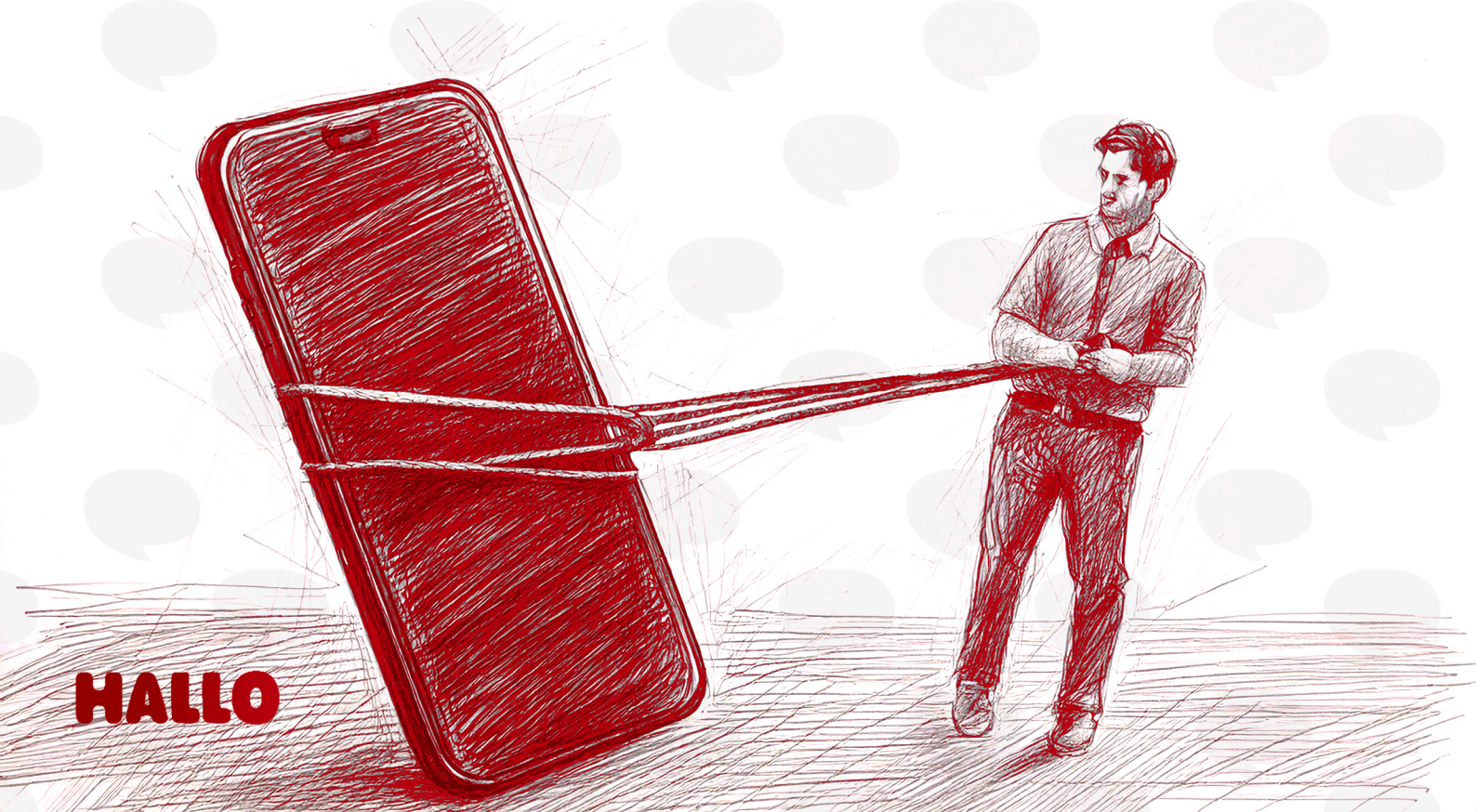
Fremmer stærkere offline relationer.



HALLO

Strategier og praktiske værktøjer til at få styr på skærmtiden

For at håndtere skærmtid, skabe sunde digitale vaner og undgå de negative konsekvenser, der kan opstå ved overdreven brug, er der en række strategier og praktiske værktøjer, der kan være nyttige. I det følgende afsnit præsenterer vi nogle konkrete tiltag til at få styr på skærmtiden, skabe en balanceret brug af teknologi og opretholde sunde vaner. Gennem metoder som at indføre skærmfri zoner, begrænse notifikationer og tage regelmæssige pauser kan vi opnå en mere balanceret teknologiadfærd og forbedre både produktivitet og mentalt velvære.



Få styr på skærmen

Få overblik
Bliv opmærksom på, hvad din faktiske daglige og ugentlige skærmtid er, ved at føre journal over en eller flere typiske arbejds- og fridage. Du kan med fordel gøre dette ved hjælp af apps, der overvåger din skærmtid.



Observer påvirkningen
Læg mærke til, hvordan brugen af teknologi påvirker dit humør og din mentale tilstand.



Sæt mål for skærmtiden
Bestem, hvor meget skærmtid der er acceptabelt, og hvor meget offline-tid der ønskes.



Lav en digital detox
En total pause fra digitale enheder eller sociale medier i en dag, en weekend eller en uge.



HALLO

HALLO



Skab en balanceret brug af skærmteknologi

Definer skærmfri zoner i hjemmet
For eksempel soveværelset og spisebordet.



Planlæg skærmfri tidspunkter
For eksempel frokostpausen og den første og sidste time på dagen.

Begræns notifikationer
Deaktiver unødvendige notifikationer for at mindske distraktioner.

Brug teknologi bevidst
Inden du griber din telefon, spørg dig selv, hvorfor du gør det, og om det virkelig er nødvendigt, så du undgår unødvendig passiv scrolling. Brug kun telefonen, når der er en bevidst hensigt med det.

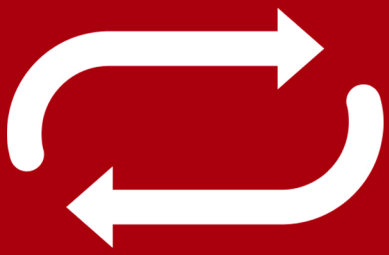


Tag regelmæssige pauser
Indarbejd pauser i din digitale rutine for at give hjernen plads til at reflektere og genopfriske. Begræns varigheden af skærmtiden ved at følge 20-20-20-reglen, hvor man hver 20. minut kigger på noget, der er 20 fod (ca. 6 meter) væk, i 20 sekunder.

Begræns multitasking
Fokuser på én digital opgave ad gangen for at øge din opmærksomhed og produktivitet.

Hold fast i de gode vaner

Identificer og bryd vanemønstre
Vanedannelse følger en cyklus bestående af signaler (udløsere), rutiner (handlinger) og belønninger (fordele). Ved at identificere disse elementer kan du lettere bryde cyklussen af digital afhængighed.



Fastholdelse
At dele mål med andre eller anvende skærmtids-tracking apps kan hjælpe med at holde fokus og ansvar.



Erstatning af negative digitale vaner
Find meningsfulde aktiviteter, der kan erstatte skærmtid, såsom at læse, træne, engagere sig i sin hobby eller tilbringe tid med andre.

HALLO

Særligt for forældre

Overdreven skærmbrug kan påvirke både den mentale, sociale og fysiske udvikling negativt og understreger vigtigheden af at finde en sund balance i skærmtiden.

Konsekvenser af overdreven skærmbrug hos børn

- Forsinket udvikling af sprog og sociale færdigheder
- Nedsat koncentrationsevne og svækkede problemløsningsevner
- Øget risiko for overvægt på grund af stillesiddende adfærd
- Forringet evne til følelsesregulering og selvkontrol
- Større risiko for angst og depression



Det kan være en god idé at gå til udfordringen med skærmtid sammen som en familie. For selvom de negative konsekvenser ved overdreven skærmbrug kan være større for de små, er det ofte alle familiens medlemmer, der kunne have gavn af at nedsætte skærmtiden. Derudover vil det også være mere overbevisende for børnene, hvis du som forælder går foran med et godt eksempel.

Det kan desuden også skabe en større forpligtelse til løsningerne, hvis hele familien er involveret i processen med at udarbejde og vælge, hvilke tiltag I som familie og hver især skal gøre for at lykkes med at nedbringe jeres skærmtid og få skabt nogle sundere digitale vaner. En god måde kunne derfor være, at I som forældre fremsætter det overordnede mål om, at skærmtiden skal nedsættes, og at I så følgende i fællesskab udarbejder en plan for, hvordan dette kan opnås, ved eksempelvis at indføre skærmfri tidspunkter og zoner. I kan så løbende samle op sammen, f.eks. en gang om ugen, og evaluere, hvordan jeres plan har påvirket jeres skærmforbrug, hvordan indsatserne ellers påvirker jer, og om der eventuelt er behov for flere tiltag.

En god måde at komme i gang med hele projektet med at nedbringe skærmtiden kunne også være at tage en digital detox (beskrevet på side 6) for hele familien, eventuelt en weekend, hvor I så kan være sammen om det og engagere jer i offline-aktiviteter.



HALLO

Tips til at fremme sunde digitale vaner i familien

I det følgende er der oplistet en række tiltag og værktøjer, som I kan tage inspiration fra, for at nedbringe skærmtiden i familien.

- Udarbejd en familie-medieplan i fællesskab, hvor I sætter mål for skærmtiden og bliver enige om tiltag som f.eks. at etablere skærmfri tidspunkter og områder.
- Opmuntr til offline-hobbyer som læsning eller udendørs aktiviteter.
- Vær et godt eksempel ved selv at begrænse din skærmtid og vise balancerede skærmvaner.
- Brug apps til at overvåge skærmbrug og sætte tidsbegrænsninger.
- Arbejd med at gøre skærmteknologi til noget, man bruger med en hensigt og ikke som tidsfordriv.
- Prioritér direkte samvær fremfor digital kommunikation.
- Involver og tilskynd børnene til at forbruge lærende og interaktivt indhold, når der bruges skærm som underholdning.

HALLO

Fra os i HALLO håber vi, at I vil give det her med at begrænse skærmtiden et forsøg.
For selvom digitale enheder er en uundgåelig del af det moderne liv, er det vigtigt at finde en sund balance i deres brug.

Da teknologien hele tiden er i udvikling, vil det nok være sundt for os alle at stoppe op en gang imellem og reflektere over vores forbrug af de forskellige teknologier. Om vi benytter dem hensigtsmæssigt. Om de i nogle henseender er begyndt at fylde for meget. Og om vi skal ændre noget i vores vaner med dem.



Præcis hvilke tiltag og hvor meget skærmtid der er rigtigt for os alle, vil selvfølgelig være forskelligt, fordi vi alle er forskellige og lever forskellige liv.

Det handler i sidste ende om at finde en balance, der fungerer for én selv.

HALLO