

Nyhedsbrev nr. 49 - april 2025

"Spænd din opmærksomhedsmuskel"

I 1985 var min fantastiske klasselærer Lisbet Birk ved at opgive mig. Min læselyst befandt sig i den terminale fase. 15 år gammel. Mit læseliv var halvt så gammelt. Mæt af dage. Lige indtil den formiddag, hvor Lisbet Birk i desperation rev Dan Turèlls "Vangede billeder" ned fra skolebibliotekets hylder. "Onkel Danny!" Hjertestarteren! Læsestarteren!

Verden vækkes til live i Vangede. Verden mødes i Vangede. Her hersker kærligt kaos i alle 1970'ernes nuancer. Min næsten komatøse læsetilstand blev bragt til live. Nu, mange år senere, er den så gal igen. Med læseevnen. Jeg har svært ved at læse igennem. Bare læse. Telefonens rytmiske lommevibrationer med besked derude fra! Hvor relevansen ofte er af så ringe beskaffenhed, at jeg ikke ville have *lånt* den på biblioteket!

Men min *opmærksomhedsmuskel*, som psykologiprofessor Signe Vangkilde kalder den, er ude af form. Jeg har svært ved dybdelæsning. Den konstante kilden i fingrene for lige at grave dybt i forlommen. Gad vide, hvad eller hvem der skabte lommevibrationen? Jeg har oparbejdet en konstant opmærksomhedsforstyrrelse. Mit fokus skal lægges i håndjern for at fastholdes. Det skal være slut! Nu skal opmærksomhedsmusklen hives med i træningscentret. Jeg vil tilbage til tiden, hvor det at læse en bog ikke krævede mere af mig, end et godt sæde og en kop kaffe. Tilbage til tiden, hvor jeg talte med mennesker - også de nærmeste - uden at have mine FOMO-inficerede tanker i lommen hos telefonen.

Opmærksomhedsmuskel træning og en grundig app-rengøring blev nødvendig, efter at jeg endnu engang havde taget mig selv i *karrusel-scrolling*. LinkedIn blev besøgt, liket og først afsluttet, da egen og andres succes steg mig til hovedet! Forbi Discord for lige? Link på Discord førte mig *hensigtsløst* til Facebook. Gammel bekendt, men *ven* på Facebook, delte billeder fra fisketuren på Susåen. Jeg var allerede tom for likes. Kedede mig. Ikke **før** min tur i scrolling-karusellen, men **under**. Jeg blev afbrudt midt i "Dobbeltfej". En bog der ellers får læseren ud på det yderste af stolen. Om online seksuelle overgreb og deling af samme. Men én enkelt "good vibrations" i lommen var alt, hvad der skulle til for, at min utrænede koncentrationsmuskel gav efter. Sådan ender jeg ofte i *kaninhuller*. Kender du det?

Hvis voksne mennesker med 13-1400 gram tunge, fuldmodne hjerner (ifølge medicinske grundbøger) kan lokkes af sociale mediers "Shorts", "Reels", "Stories" "Streaks" og intens Like-jagt? Hvad så med ufærdige, umodne børne- og teenage hjerner? Virker din FOMO altoverskyggende? Hvad så med dit barns? Næppe en sag for hverken Frost eller Sherlock? Jeg så mine afhængighedsprægede vaner i øjnene. Fjernede unødige apps. Med vilje og lidt **DR Ultra** nudging. I uge 13 var **forældres vilde skærmvaner** under lup. Skyld? Skam? Nej, men et kærligt eftersyn af vores vigtigste ressource; **OPMÆRKSOMHED!** Mangler du *en Lisbet Birk* i livet? Så tjek anbefalinger på s. 2! Tak for din opmærksomhed.

Dennis Lindholm Nielsen, Digital dannelseskonsulent, 30180539 [Digital dannelse](#)

April måned 2025 - anbefalinger:

Skærmanbefalinger:

[Vi afslører dine forældres vilde skærm-vaner | Ultra | DR](#)

[Vi taler om skærmen: Sæson 1 – Vi AFSLØRER dine forældres VILDE SKÆRM-VANER! | DRTV](#)

[Adolescence | Netflix](#) – En "One-Take" serie i 4 afsnit – om 13 årige Jamie sigtes for at stikke en jævnaldrene pige ihjel. Om Jamies møde med misogyne online fællesskaber og radikalisering. Jamie har tidligere lidt en række nederlag i sine fysiske fællesskaber. Får en computer, hvor han sidder alene til ud på natten. Jamie udsættes for hård digital mobning i lang tid. Går under "voksen-radaren" og ingen voksne hjælper. Understreger vigtigheden i at børn har brug for voksne for at komme bedst muligt gennem et liv med en skærm. Mobilforbud? Nej! Det vil for alvor fjerne muligheden for, at voksne kan spørge ind eller stå til rådighed. Se med – men det er skræmmende og fængende. (Frit efter Emil Ludvigsen, CfDP på LinkedIn den 04.04.2025).

Podcast-anbefalinger:

[SKÆRMBARN med Ditte Giese | Podcast on Spotify](#) – Spotify, Heartbeat, Apple podcast

[Hjælp, min datter har fået en telefon. Jeg testede de bedste råd på vores familie](#) – Zetland

[Ny podcastserie: Har du talt med dit barn om internettet i dag](#) – Cybernauterne

[Enter - Internettets skygge | DR LYD](#)

Boganbefalinger:

Jakob Sorgenfri Kjærs bog: **"Kig op"** *Hvordan kom skærmen imellem os?*

Nanna Scheldes bog: **"Generation Skærm"** *Hvordan vi skaber gode skærmvaner?*

Tine Skipper Vesterby: **"Må jeg få din opmærksomhed?"** *Forstyrret opmærksomhed.*

Anne Mette Kirk: **"Dobbeltfejl"** *Et kaos af misforståelser efter deling af seksuel video.*

Dan Turèll: **"Vangede billeder"** *Barndom, ungdom, mennesker og... skriveglæde.*