

## Hovedløs digital invasion gir stress

Vi skal sætte grænser for den digitale invasion af vores liv. Det er en samfundsopgave, der involverer alle med ansvar for digitale strukturer

*Af Anette Prehn, sociolog, forskningsformidler, formand for Det Nationale Stresspanel*

Inden for sociologien, som er det fag, jeg i sin tid læste, har der traditionelt været en stærk opmærksomhed på, hvad strukturer gør ved os mennesker; hvilken kultur de former, hvad de betyder for vores fællesskaber, og hvilke handlinger de sandsynliggør. Nogle af de centrale strukturer, man har været optaget af, har været religion, klasse, etnicitet, køn og lovgivning. Det levede liv har imidlertid forandret sig markant med digitaliseringen. I 2018 er det for mig at se derfor nødvendigt, at sociologer – men også andre faggrupper som for eksempel læger, psykologer, sundhedsplejersker, lærere og pædagoger – udvider paletten med en stærk opmærksomhed på, hvad *digitale strukturer* betyder for mennesker.

Lad mig give et par eksempler. Snapchat's streaks-funktion kobler venskaber mellem unge sammen med "digitale venskabsbål". Disse indebærer, at en bruger dagligt skal "lade høre fra sig" digitalt i forhold til et antal venner, som også er forpligtede på at skrive eller sende noget via mobilen. Hvis man glemmer sit venskabsbål i mere end 24 timer – eller er optaget af andre ting – dør det ud. Bål-ikonet (ved siden af hvilket man kan se antallet af dage, man har holdt streaksene i live) bliver dermed et bevis på, at man har et stærkt venskab. At man kan regne med hinanden. Mange børn og unge bruger dagligt timer på at passe deres digitale venskabsbål og bliver rasende på hinanden, hvis én part tillader at lade det dø ud. Med andre ord har Snapchats digitale strukturer gjort det mere eller mindre umuligt for brugerne at være offline i 24 timer, fordi man dermed mister måneders "arbejde" og måske endda et "venskab".

Streaks er et tankevækkende – nogle vil mene rædselsvækkende – eksempel på, hvordan digitale strukturer går i hjertekulen på en ungdomskultur og er med til at omforme dens normer og adfærd: dens opfattelse af, hvad et venskab er og kræver. For hånden på hjertet: Hvor mange

venner SKAL du selv kontakte dagligt for at have et venskab med dem? Og kan du forestille dig at leve et liv, hvor du – oveni alle øvrige forpligtelser, du har – også SKAL skrive til fem, ti eller tredive andre mennesker dagligt? Hvis dit svar er ”nej”, tillader du så, at dine børn gør det? Eller ser du stiltiende til, mens børn omkring dig gør det?

Det gør du muligvis, fordi du mærker, at der i løbet af få år er blevet etableret en kulturel norm: at det tilsyneladende er dét, mange af nutidens børn og unge ønsker at gøre. Hvorefter du og jeg trækker os, fordi vi føler os gamle og sat af. Men måske er det netop her, vi behøver at træde i karakter og videregive vigtige værdier om, hvad venskaber er og kan? Hvor vidunderligt det er at have dybe venskaber, der er uafhængige af kvantitet: de venner, man ikke har været i kontakt med i et stykke tid, måske endda længe, men hvor man fortsætter, hvor man slap, når man ses igen. Vi har som voksne et ansvar i forhold til at indvie børn og unge i, hvor overfladisk, tidskrævende og ja, stressende et set-up, de er en del af via livet på flere digitale platforme, og de forventninger, regler og vaner, der følger med. Måske skal vi tale mere om og vise, hvordan de unge også kan bruge deres hjerne og engagement fremadrettet i en tid af deres liv, hvor hjernen er hyper formbar, og fritidsaktiviteterne faktisk betyder rigtig meget for, hvem de er og bliver.

Også andre digitale strukturer tåler opmærksomhed og udfordring, fordi de har fået en styrende og i mange tilfælde uhensigtsmæssig betydning for det liv, vi lever. Børneinstitutioner, skoler og fritidstilbud fik for år tilbage integreret digitale platforme. For så vidt lyder det jo ganske uskyldigt og smart at kunne kommunikere fleksibelt med hinanden. Men de har også banet vej for en notifikationskultur, der gør, at du som forælder forventes konstant at følge med. Ligesom kortsigtet tænkning har taget scenen fra langsigtet planlægning, fordi det nu er så let lige at give endnu en besked digitalt. Pointen er bare, at de akkumulerede effekter af sådanne digitale platforme er uoverskuelige og urealistiske.

Aktiviteter annonceres digitalt, ændres digitalt og aflyses digitalt – sidstnævnte ofte med timers varsel. Du forventes som forælder at holde dig konstant ”up-to-date”: at være digitalt træfbar. Skoleskemaet ændrer sig fra dag til dag, og denne konstante foranderlighed overser menneskers (og børns) grundlæggende behov for en vis forudsigelighed. Hjernen fungerer blandt andet ud fra

princippet "forudsigelse, tjek, tjek, tjek". Den forudsiger konstant, hvad der vil ske, og hvis noget andet så sker, kommer hjernen på overarbejde. Digitale strukturer har sat mange forældre og børns hjerner på overarbejde, fordi de sluger tid fra nærvær og ro i hjemmet, fordi de lægger beslag på den stærkt begrænsede arbejdshukommelseskapacitet i hjernen, og fordi de kræver improvisation som *default mode*.

I 2018 bliver børn irettesat, hvis deres forældre ikke har opdaget, at de skulle have dette eller hint med, når det nu blev meldt ud digitalt. Den sværm af digitale krav, der finder sted mellem disse instanser og dig, giver dig muligheden for *enten* at prioritere ro, fred og nærvær med dit barn, *eller* at være konstant "med" online. Et væld af aktiviteter kræver konstant opdateringen på, om de nu også bliver til noget, og om man lige skal levere en omgang snobrødsdej eller en samling tomme toiletruller til et projekt. Det er slemt for alle, men særligt for de, der har valgt at prioritere nærvær, som af den ene eller anden årsag ikke har fuld, digital adgang eller som har tre, fire eller fem børn.

Forældre kan også skrive til hinanden. Og de gør det. "Er der nogen, der har set Mathildes gule regnbukser?" sendes ud som fælles besked til de 50 voksne, der er forældre i en klasse. Eller "Er der nogen, der ved, om de skal have turtaske med i morgen?" Igen: 50 mennesker ulejliget. Hver gang. Kan man ikke bare ignorere det, spørger du måske. Man kan i al fald vælge at lade være med at kommentere på det. Men hjernen bliver stadig ulejliget. Den bruger energi på at se, at beskeden er der, læse beskeden og forholde sig til den. Selv om det kun er sekunder, det drejer sig om, er summen af mange akkumulerede sekunder betragtelig, ligesom den tagen opmærksomheden hid og did, belaster. Den samlede effekt af, at lærere, pædagoger og andre forældre liiiiige skal give en besked til alle, øger stressniveauet i hverdagen.

Indførelsen af de digitale strukturer som platforme a la ForældreIntra, Family og Holdsport er, har tilsyneladende også medført nye digitale forpligtelser. Visse faggrupper føler sig nu forpligtet til at tage billeder af børnene dagligt; på tur, mens der leges med trylledej, eller mens der klatres i træer. Når den digitale struktur tilbyder udfyldning af fotodeling, virker den pludselig *meget* tom, hvis man ikke udfylder den. Igen betyder det "bare", at den professionelle skal bruge tid på at

huske at få taget billedet, skal bryde ind i og måske endda lede til en iscenesættelse af børnenes leg gennem sin observatørstatus, bruge tid på at lægge billederne op og kommentere dem. Og ja; følge "tråden" af eventuelle kommentarer og spørgsmål fra forældre.

Her er der for mig at se behov for, at faggrupper ser parallellen til Snapchats streaks. Bare fordi en digital funktion eksisterer, betyder det ikke, at den er god og hensigtsmæssig for de fællesskaber, man opbygger sammen – eller for menneskers anvendelse af deres mentale ressourcer.

Flere faggrupper kan med fordel besinde sig på, hvad deres kerneopgave er – og så forblive tro mod den. At blive fanget ind af en norm om at skulle levere indhold til en digital struktur, er den sikre vej til at udtømme de ressourcer og det nærvær, der allerede er under pres fra flere sider. Jeg siger naturligvis ikke, at en digital detox på kerneopgaven løser alle problemer. Men jeg siger, at en række digitale muligheder bliver til kulturelle forventninger og byrder, der sætter kerneopgaven under hårdt og unødvendigt ekstra pres.

Desuden får man ofte skabt en række utilsigtede, afledte effekter af alle disse billeder, der skal tages. For, hvorfor er mit barn kun med på ét billede her, når veninden er med på fire? Og hvis dette gentager sig flere gange på en uge, er det så fordi pædagogen kun færdes minimalt sammen med mit barn? Har mit barn nu overhovedet en god dag, for han ser da lidt trist ud på det billede, som pædagogerne lige har lagt op? En ladeport af bekymringer og spørgsmål er åbnet.

Den digitale adgang til familiernes liv er i princippet smart. Men som med så mange andre ting i det digitale univers, så når det et *tipping point*, hvorefter det bliver decideret usmart. Det sker også, når alle dropper langtidsplanlægning til fordel drypvise beskeder. Her kan skoler for eksempel hjælpe familier med at få nærværet og overskueligheden tilbage ved at definere to tidspunkter på ugen, hvor de forventer at orientere sig online. Og kun der!

Det er tankevækkende, at selv mennesker, der har slået notifikationer fra – det vil sige, som aktivt har markeret, at de *ikke* vil forstyrres af digitale beskeder i tide og i utide – alligevel underlægges de digitale strukturers tvang: De er alligevel underlagt det, jeg kalder for en notifikationskultur,

fordi de uanset hvad er nødt til at følge med tsunamien af beskeder og ændringer og spørgsmål – hvis de da ikke vil risikere en anmeldelse for digital vanrøgt af deres børn.

I et samfund, hvor vi ellers hylder, at voksne uanset køn har et arbejdsliv, er det paradoksalt (og formentlig uigennemtænkt), at skole, institutioner og fritidsaktiviteter kræver så meget af voksnes mentale båndbredde, at man burde stå uden for arbejdsmarkedet for at kunne magte det med oprejst pande. Men gjorde man det, det vil sige stod udenfor arbejdsmarkedet, ville man stresses af så meget andet. Vi ved nemlig fra forskning, at de mest stressede i vores samfund er de mennesker, der står udenfor arbejdsmarkedet, særligt i øvrigt de socialt udsatte.

Lidt er godt i mange sammenhænge. For meget er bare ... for meget. Vi rækker hinanden en lillefinger gennem en privilegeret adgang til hinandens liv via det digitale. Men vi ender med at tage hele armen hver især. Enten gennem det at én digital platform kræver en stor og vedvarende opmærksomhed fra os. Eller gennem de akkumulerede effekter, der opstår, når både skole-, pasnings- og fritidsliv alle forsøger at nå os gennem drypvise meldinger her og der. På bedste glidebane-manér er vi i de senere år kommet til at føle os som verdens centrum hver især, der både kan og må forstyrre andre mennesker digitalt, når det passer os, med hvad end, det måtte dreje sig om – uden at tænke det ind i en større helhed.

Og nej, vejen frem er ikke bare at påstå, at det enkelte individ skal blive bedre til at tage lederskab med sit eget liv og grænsesætte relevant. Vi skal forstå digitale strukturers indflydelse på kulturen og de normer, der former vores forståelse af, hvordan vi "bør" handle, samt hvad vi forventer af andres handlen. Og så skal ledelser, lærere, pædagoger og frivillige i fritidslivet – i samspil med ansvarlige forældregrupper – tage snakken om, hvor ofte det egentlig er rimeligt at bryde ind i familiers knappe hverdagsliv sammen.

De digitale strukturer, der vel strengt taget – særligt hvis de står alene – kunne bruges som et inklusionsværksted er de facto mange steder blevet en eksklusionsmekanisme. Som sociolog og ph.d. Maria Ørskov Aksenvoll har vist med sin forskning. Mange forældre har ikke en chance for at være en digital succes i skole-hjem-samarbejdet i dag. Flere andre er begyndt at lade være med at

tjekke – og i øvrigt være ret så ligeglade med, hvad der står. Og så forsvinder for alvor pointen med at række ud efter forældres opmærksomhed i en lind strøm.

Jo mere, der kommunikeres til forældre via digitale platforme, desto mere skal forældre i øvrigt tage ansvar for ting, der strengt taget hidrører barnets liv. I mange andre lande kan man finde ud af at give børnene en fysisk ”planner”; en trykt bog, hvori barnet på lærerens opfordring skriver alle væsentlige beskeder vedr. lektier, toiletruller og gummistøvleaktiviteter. Det vil give familierne noget mere fred og rammer for nærvær at genindføre denne anledning til at barnet øver sig i at notere det, der skal handles på, praktiserer håndskrift, lærer at tage ansvar for at vise planlægningshæftet til sine forældre om nødvendigt og fremlægge, hvad det går ud på, samt handler på det. I dag er det i vid udstrækning forældrene, der orienterer børnene om, hvad der skal ske, og hvad der er ændret, og hvad der skal huskes. Fordi skolen skriver til forældrene om dette.

*Digitale strukturer* er et felt, som flere faggrupper bør kaste sig ind i at forstå (og udfordre) konsekvenserne af. Mennesker behøver ro og restitution for at opleve mening, nærvær og overskud i livet – og mindske risikoen for stress. Det kan ikke nytte noget, at vi ignorerer de stille normskred, som digitale strukturer har ført med sig – og hvis akkumulerede effekter vi ikke engang er i nærheden af at forstå. Dette er også en opfordring til tech-virksomhederne: Gør digitale strukturer udpræget mere menneskevenlige – og at stop med at prædike, at digitale løsninger er svaret på alt. De kan, tværtimod, være en af kilderne til nutidens forhøjede stressniveau.