**STRESSPANELETS FJERDE HANDLINGSFORSLAG**

**Journalist Janni Pedersen:** Folketinget skal gå forrest, når det gælder om at styrke den digitale sundhed herhjemme. Det mener i hvert fald regeringens eget stresspanel, der foreslår, at al offentlig kommunikation til danskerne skal foregå på bestemte tidspunkter. Også på Christiansborg … Ja, vi kender det alle sammen alt for godt. Lydene når endnu en e-mail er sendt, når man får en SMS nummer 15 den pågældende dag. Vi er i den grad forbundet med vores elektroniske *devices*. Men nu kommer regeringens stresspanel med endnu en anbefaling. Nummer fire i rækken. Og lad os se lidt nærmere på panelets fjerde anbefaling.

Regeringen skal opfordre alle offentlige instanser til at have respekt for borgerne, når de sender e-mails ud. I første omgang så foreslår panelet to ugentlige tidspunkter, hvor al offentlig kommunikation kan blive sendt ud til borgerne. Og så mener panelet, at beskeden om unges uddannelsesoptag skal gives midt på dagen og ikke, som i dag, ved midnat. På samme måde bør studerende ikke indlevere opgaver midt om natten.

De opfordrer skoler, uddannelsessteder og fritidstilbud, arbejdspladser også, til at eksperimentere med såkaldte distraktionsfrie rum. Det kan for eksempel være mobil- og computerfri møder. Og at alle skoler og uddannelsessteder udarbejder en mobilpolitik.

Stresspanelet opfordrer også Folketingets Præsidium til at gå forrest som et godt eksempel ved at indføre mobilfri tidspunkter i løbet af møder i henholdsvis i Folketingssalen, men også ved udvalgsarbejde.

Og dermed godaften til Anette Prehn, der er formand for regeringens stresspanel. Hvorfor er det vigtigt, at Folketinget går først?

**Stresspanelformand Anette Prehn:** Godaften. De er rollemodeller, og de er valgt til at pleje Danmarks interesser. Ikke til at køre deres egen branding-biks. Så derfor foreslår vi, at de går forrest. Et eksempel vi giver, og det kunne se ud på flere forskellige måder, det er, at man siger, at for hver times møde man har, der kører man 45 minutter offline, hvor man har nærværende, respektfuld, fokuseret samspil. Og så holder man måske et kvarters pause, kan du sige, til de digitale forpligtigelser. Så de er en rollemodel, og de kan med fordel gå forrest. Mange af dem har i øvrigt holdninger til, om elever og skoler skal være mobilfrie eller ej. Så vi synes, det er det rigtige sted blandt andet at starte. Men det er en bred opfordring generelt til samfundet.

**Janni Pedersen**: Så ikke noget med at sidde der og lægge Tweets ud inden i Folketingssalen, det skal de ikke. Men hvordan hjælper det med forbud, hvis der i samfundet fortsat er en forventning om, at vi er tilgængelige?

**Anette Prehn**: Jamen du taler om forbud, vi taler om rammer, om det at kunne turde sætte et lederskab. Vi lever i en digital tidsalder, og den har jo bibragt os alt muligt godt. Men det er også tilladt at huske sin sunde fornuft. Blandt andet på det her område. Altså, vi kan ikke multi-taske, man kan ikke have sin opmærksomhed to steder samtidig, og man er jo i sin fuldt ude frie ret til at tweete så meget man vil, men man kan bare sætte nogle rammer for, hvornår man lige gør det. Det kunne for eksempel være med en sådan 45-15-minutters model, men også på alle mulige andre måder. Det er vores forslag.

**Janni Pedersen**: I hvor høj grad hjælper det, at de offentlige instanser regulerer eller kommer ind med gode råd, når vi alligevel selv tjekker Facebook og Instagram? Hvordan vil det hjælpe på stress-problematikken, at man ikke for eksempel kan aflevere en opgave om natten eller tjekke studieoptag? Altså hvad tænker du ved de her tiltag?

**Anette Prehn:** Altså vi ved, at der er en direkte sammenhæng mellem utilstrækkelig og dårlig søvn og så stress, og vi ved også, at over tid, det ved vi fra forskning, … er børn og unge begyndt at sove mindre, og vi oplever simpelthen, at de også er mere trætte i løbet af dagtimerne. Så det her er jo set som et forebyggende tiltag, at vi har en opmærksomhed på, sådan som det fungerer mange steder i dag, jamen der bliver man bedt om at aflevere ved datoskift, altså f.eks. senest 17. marts. Og det inviterer jo så til, at man arbejder til kant. Det er helt naturligt, men det er bare underminerende for den gode, nærende søvn. Og det er her, at vi opfordrer til, at vi kigger på, hvad vi kan skabe af gode, fælles vaner.

Altså vi er jo individer, der har vores ret til at gøre, hvad vi har lyst til, også i forhold til diverse platforme og sociale medier og alt muligt andet, så det er vi meget optaget af her, det er, at der er nogle obligatoriske digitale strukturer, som vi er en del af, fordi vi enten er elever eller borgere eller andet.

Du kan også sige i forhold til e-Boks, hvorfor er det lige, at det giver mening, at SKAT sender noget ud i din e-Boks 21.59 fredag aften, hvor folk måske er i gang med en hyggestund og så kan blive belemret med en bekymret weekend, og man kan først komme til at snakke med et almindeligt menneske mandag morgen. Det er noget med… altså man kan kalde det digital ubetænksomhed. Men den gode nyhed er jo, at der sidder mennesker og er med til at regulere og styre den her digitale infrastruktur, så det kan altså godt ændre sig. Og på samme måde med annonceringstidspunkt for optag på uddannelser og så videre. Altså hvad er logikken i, at det skal være 12 om natten, hvorfor ikke klokken 12 om dagen? Det er de små skru, vi har ønsket at adressere med det her forslag.

**Janni Pedersen:** Efterlever du det selv, når du sidder derhjemme og spiser aftensmad, selvom du måske venter på en vigtig e-mail? Den trænger ikke igennem til dig, når du har ene-tid med børn og mand?

**Anette Prehn:** Jeg overvejede faktisk at vise vores skilt, vi har hængende ude foran, hvor der står: Velkommen til offline-samvær. Vi har sådan glædet os til at se jer. Men nu blæser det så utrolig meget, at vi troede, papiret ville flyve væk. Men… det er rigtigt. Vi er meget bevidste om, hvornår vi er ”off”, og hvornår vi er ”on”. Og det er en del af det at vise respekt for hinanden og også få den nødvendige ro og restitution, som vi har brug for som mennesker.

Vi er biologiske væsner, og de biologiske behov forsvinder altså ikke, bare fordi vi har opfundet en digital tidsalder. Det er et spørgsmål om at vænne os til, hvordan får vi skabt nogle normer her. Så vi alle sammen kan være her på en god måde, og så vi kan forebygge stress og sikre høj mental sundhed. Og det handler også om gode, nære relationer, hvor vi føler os set. Og hvor vi rent faktisk kan komme i kontakt med hinanden og bevare hinandens opmærksomhed, i stedet for at folk smutter, går til og fra i tide og utide. Det der er ulempen, når alle synes, at de vil insistere på deres individuelle ret til at have mobilen tændt hele tiden, så kommer den her sum. Det bliver sådan en kakofoni af forstyrrelser og distraktion, som ikke tjener nogen. Og det er blandt andet det, vi peger på med forslaget her.

**Janni Pedersen**: Jeg håber, du får en god nats søvn uden tablets ved siden af dig, det er jeg sikker på. Tak fordi, du var med her Anette Prehn.

**Anette Prehn**: Tak. De ligger et helt andet sted, når jeg sover.

**Janni Pedersen**: Det tænkte jeg nok. Godnat.