

Kan vi tæmme skærmenes tiltrækningskraft?



Esben Gejl
M.Sc. i Global Health, BA i Pædagogik
Nationalt Videnscenter for Tidlig Indsats
og Familieforskning
esge@psy.ku.dk



Mads Bølling
Forsker, Ph.D., Center for Klinisk Forskning
og Forebyggelse og VIA University College,
Center for Didaktik og Pædagogik
mads.boelling@regionh.dk

Denne artikel præsenterer indledende perspektiver i det kommende forskningsprojekt Smartphone Grayscale Impact, som Mads Bølling har modtaget finansiering til fra TrygFonden.

Indledning

Børn og unge tilbringer mere og mere tid foran skærme, men deres skærmforbrug handler ikke om manglende viljestyrke. Tech-industrien bruger bevidst adfærdsdesign til at gøre smartphones og sociale medier så vanedannende som muligt – jo mere tid vi bruger, jo mere data og jo flere indtægter.

Som børnefysioterapeut møder du måske forældre, der er bekymrede for deres barns skærmbrug. Men hvordan kan

vi forstå mekanismerne bag – og vigtigst af alt, hvad kan vi gøre for at mindske den skærmtid, der ikke bidrager positivt til børns udvikling eller trivsel?

Denne artikel giver indsigt i smartphonens rolle i familielivet med særligt fokus på, hvordan tech-industriens adfærdsdesign påvirker familiens skærmvaner, samt hvilke redskaber vi kan tage i brug for at genvinde en del af kontrollen. Et af disse redskaber er 'grayscale' – hvor skærmens farver fjernes for at mindske det, vi har valgt at kalde 'tiltræk-

ningskraften'. Denne simple metode er et eksempel på et værdifuldt værktøj for forældre og fagpersoner, der ønsker at støtte børn i at tage kontrol over deres skærmforbrug og skabe sundere digitale vaner

Smartphonens indtog i børn og unges hverdag

Smartphones og sociale medier fylder mere og mere i børns hverdag, og i familien som helhed. Mange oplever, at det er svært at begrænse deres skærmtid – selv når de prøver. Faktisk ønsker knap hver anden voksen (43%) at bruge mindre tid bag skærmen (TV2 & Megafon, 2023) og blandt børnene skaber skærmen og de sociale medier afhængighedslignende tilstande hos særligt pigerne (Konkurrence & Forbrugerstyrelsen, 2025). Men hvorfor har skærmene og de sociale medier så stærk en tiltrækningskraft, og hvad kan vi gøre for at genvinde kontrollen og slippe skærmen?

Når det kommer til børn, har både forældre og fagprofessionelle en særlig rolle og et ansvar for at balancere deres skærmbrug. At forstå, hvordan både forældre og fagpersoner kan hjælpe børn med at genvinde kontrollen, er netop dét, vi ønsker at sætte fokus på i denne artikel.

Gennem de seneste 15 år har forskningen tegnet et relativt entydigt billede af, hvad vores stigende forbrug af smartphones og sociale medier har af konsekvenser for vores liv. Et højt skærmforbrug og et højt forbrug af sociale medier kobles således til mindre socialt fysisk samvær, søvnproblemer (Sorgenfri, 2024; Haidt, 2023) og lavere mental trivsel – inkl. symptomer på angst og depression (Yang, 2020).

Siden Verdenssundhedsorganisationen (WHO) i 2019 udgav sine første retningslinjer for børns skærmbrug som en del af en sund barndom, har skærmene og de sociale medier været i søgelyset for deres påvirkning af børn og unges hverdag og sundhed. Senest har Australien, som det første land i verden introduceret et forbud for børn under 16 år på sociale medier med argumentet om at beskytte dem. Herhjemme har Sundhedsstyrelsen siden 2020 opdateret retningslinjer målrettet familier for brug af skærme. Indflydelsesrige organisationer som Red Barnet og Børns Vilkår har udgivet vejledninger for sunde skærmvaner, og skærme og skærmtid har fyldt i den politiske debat. Senest, i februar 2025, har Trivselskommissionen bl.a. anbefalet at forældre sætter klare rammer for skærmbrug i hjemmet for at modvirke en påfaldende sammenhæng mellem udbredelsen af smartphones og sociale medier med børns og unges trivselsudfordringer (Trivselskommissionen, 2025).

På trods af et omfattende fokus på børn og voksnes skærmvaner er danskernes 'skærmskurve' endnu ikke knækket. Faktisk bruger alle aldersgrupper fortsat mere og mere tid på smartphones og på sociale medier (Sundhedsstyrelsen, 2023), og ifølge Skolebørnsundersøgelsen fra 2022 bruger børn og unge samtidig mindre og mindre tid på socialt samvær.

Tid er et nulsumsspil – det, du bruger på én ting, er tid, du ikke kan bruge på noget andet. Selv om det diskuteres, om man bør være forsigtig med at begrænse de sociale muligheder, som smartphones tilbyder ældre børn – en debat som

bl.a. Svend Brinkmann (2024) har fremført – ændrer det ikke på, at hver gang et barn fordyber sig i skærmen, går tid tabt – tid, der kunne være brugt på nærværende samvær med familie og venner eller fysisk aktivitet. Om mindre tid på skærmen også vil føre til fx øget socialt samvær, afhænger måske især af, hvad forældre kan tilbyde af aktiviteter i stedet. Én ting står dog klart: Jo mere tid, der bruges foran skærmen, desto mindre tid er der til alt det, der sker udenfor den.

Hvad er status på danske børns skærmvaner?

I folkeskolen bruger næsten hver tredje pige i 9. klasse mindst fire timer hver dag fra mandag til fredag på sociale medier (Skolebørnsundersøgelsen, 2022) og samtidig har samme gruppe, ifølge en rapport fra i år, i høj eller i nogen grad udviklet afhængighed af sociale medier (Konkurrence & Forbrugerstyrelsen, 2025). Rykker vi forbi folkeskolen og videre ned i børnehaven, har Syddansk Universitet sidste år udgivet en rapport om 4-åriges skærmvaner. I rapporten fremgår det, at over 50% af danske 4-årige bruger skærmen mere, end hvad både WHO og Red Barnet anbefaler. Konkret bruger danske 4-årige i gennemsnit to timer og ét minut om dagen i weekenden, og en time og ti minutter om dagen i løbet af hverdagene bag skærmen (Faurhøj Olsen, 2024).

Mod en hverdag med sundere skærmvaner

Hvad angår familiodynamikkerne og forældres evne til at sætte grænser for skærmen, står det klart, at mange forældre mangler redskaber og viden. Faktisk svarer 63% af pigerne i 5. klasse, at de ikke har regler for skærmbrug derhjemme, og det samme gælder for 55% af drengene (Skolebørnsundersøgelsen, 2022). I en undersøgelse fra 2019 fremgår det, at 57% af de adspurgte forældre overvejende er uenige eller helt uenige i, at deres børns skærmbrug umiddelbart inden sengetid påvirker deres søvnrytme negativt – hvilket er stik mod al viden, der findes på området (Psykiastrifonden, 2019).



Dykker vi videre ned i familiedynamikkerne, svarer hver tredje af de adspurgte forældre i en undersøgelse fra sidste år, at de har grædt på grund af deres børns skærmvaner (Sorgenfri, Politiken, 2024). Hos forældre til børn mellem 6-12 år svarer 82%, at de har konflikter med deres børn om deres brug af digitale medier (Sorgenfri, 2024). Knap halvdelen har i høj eller meget høj grad dårlig samvittighed over, hvor meget tid de selv bruger på smartphonen i deres børns nærvær, og hele otte ud af ti forældre ønsker, at de kunne skære ned på deres *eget* skærmforbrug, når de er sammen med deres børn. Trods samvittighedskvalerne, svarer knap 40% af forældre til 0-6-årige, at de bruger mere end to timer om dagen på digitale medier, mens deres børn er vågne og til stede (Børns Vilkår, 2021).

Perspektivet i denne artikel er, at det første man som forældre og fagpersoner bør gøre er, at erkende at de moderne skærme og sociale medier har en hidtil uset *tiltrækningskraft* sammenlignet med tidligere teknologier. Smartphones og sociale medier er *ikke* det samme som fx farvefjernsyn, der havde sit indtog i de danske hjem i 1970'erne, eller 1980'ernes spilkonsoller. I stedet er nutidens veldesignede, hypermoderne enheder, drevet af adfærdsdesign, personlige algoritmer og en forretningsmodel, der udelukkende sigter mod at fastholde din opmærksomhed, blevet en integreret del af det moderne liv.

For nogle vil en debat om *tiltrækningskraft* og *vanedannende design* virke som ansvarsfralæggelse. I vores optik, er det, det helt modsatte. Erkendelsen af smartphonens og de sociale mediers *tiltrækningskraft*, er en nødvendighed for, at vi med tiden kan genvinde kontrollen. Uden erkendelsen, vil vi ikke kunne søge efter svar og afprøve strategier og værktøjer, der kan give os kontrollen tilbage. I stedet, vil vi måske blot fortsætte med at sige til os selv, '*at vi bare skal tage os sammen*'.

Det vanedannende design

Det vanedannende design er en del af smartphonens udformning. Farverne på skærmen, lydene og vibrationerne. Det vanedannende design er også i høj grad en del af det design, som sociale medier benytter sig af. Sean Parker, Facebooks første præsident, understregede i et interview i 2017 at teknologien bag de sociale medier – med Facebook som den første, er designet til at bruge så meget af din tid som muligt, ved at udnytte det han beskriver som, '*sårbarheder i den menneskelige psykologi*' (Haidt, 2023).

Dette står som en fin påmindelse om, at vores færden på skærmen *ikke kun* sker efter eget ønske, men i høj grad påvirkes af designet. I 1950'erne gennemførte psykologen B.F. Skinner en række eksperimenter på rotter for at lære mere om deres belønningssystem. Hvad Skinner dengang opdagede, er en del af den sårbarhed, som Sean Parker omtaler. Kort fortalt opdagede Skinner at belønningssystemets dopaminudløsning kan fortsætte, når belønningen varierer eller af og til udebliver – det der beskrives som '*variable reward*'. Skinner opdagede at rotterne foretrak at trykke på en knap, der kun *af og til* udløste en belønning, frem for den knap der *altid* udløste en belønning. Faktisk kunne rotterne slet

ikke få nok af at trykke på knappen og blev tilsyneladende afhængige.

Selv om man ikke en-til-en kan overføre konklusioner fra dyreforsøg til mennesker, er det grundlæggende samme mekanisme, der er på spil hver gang du åbner Facebook, Instagram, TikTok eller din mail. Tech-industrien bruger viden om belønningssystemet mod dig. Belønningen varierer og skuddet af dopamin fortsætter. Nogle gange er det en belønning i form af 'et like', en kommentar eller en besked – nogle gange er belønningen stor, andre gange lille og nogle gange udebliver den.

Et andet eksempel på skærmenes vanedannende design, er lydene, vibrationerne og farverne. Lydene og vibrationerne fungerer som såkaldte 'triggers', der leder til en ønsket adfærd. I det her tilfælde minder lyde og vibrationer os om, at vi skal tjekke vores telefon for at se, om vi har modtaget en belønning i form af en besked, 'et like' eller lignende – også her fortsætter dopaminudløsningen, fordi belønningen varierer. Hvad farverne angår, ved vi fra forskningen, at lyse, mættede farver, som de der præger applikationer og sociale medier, fanger vores opmærksomhed og er stimulerende at kigge på (Bowles, 2018; Giraldo-Luque, 2020). Applikationernes skarpe farver kæmper således om vores opmærksomhed, hver gang vi åbner for telefonen.

Med erkendelsen om tech-industriens brug af vanedannende design, vil det i jagten på mindre skærmtid og mere kontrol være nærliggende at forsøge at modarbejde designet. Som individer vil vi formentlig ikke lykkedes med at ændre dopamin-designet, der præger de sociale medier, men retter vi fokus mod lydene, vibrationer og farverne, er der derimod værktøjer i værktøjsskassen vi kan gribe til.

Selvom det lyder simpelt, *kan* det at ændre i smartphonens udtryk være et konkret og effektivt værktøj, forældre kan bruge i håbet om at reducere deres børns eller deres egen tid foran skærmen.

Grayscale som en konkret indsats

Senest har forskningen rettet fokus mod farverne, hvor flere studier har undersøgt effekten af at slå farverne fra – også kendt som 'grayscale'. Når grayscale aktiveres, skifter skærmen til sort/hvid uanset, hvad der laves på skærmen. Det har den virkning, at noget af skærmens *tiltrækningskraft* reduceres. Dybest set gøres skærmen mere kedelig.

Resultaterne af forskningen har været lovende. De til sammen fem studier der er gennemført, peger i samme retning (Dekker, Baumgartner, 2023; Holte, Ferraro, 2023; Wickord, Quaiser-Pohl, 2023; Zimmermann, Sobolev, 2023; Holte, Giesen, Ferraro, 2021). Grayscale lader til at give brugerne større kontrol over deres brug af deres smartphones og reducerer skærmtiden. Alle fem studier undersøgte grayscale i en voksen population og primært blandt universitetsstuderende. Alle studier fandt en positiv sammenhæng mellem grayscale og reduktion af skærmtid.

Selvom resultaterne af den hidtidige forskning peger i en positiv retning, mangler der studier, der specifikt undersøger effekten blandt børn og deres familier. Det er et forsknings-



arbejde, bevilliget af TrygFonden, som indledes i 2025. Det er endnu uvist, hvordan grayscaling bedst implementeres i en families hverdag, og hvordan det kan spille sammen med andre tiltag, såsom faste skærmregler eller at udskyde tidspunktet, for hvornår børn får deres egen smartphone. Gray-

scale skal ses som et lettilgængeligt værktøj, som forældre kan afprøve som en *del* af en bredere strategi for sundere skærmvaner.

Tech-industriens magt over vores skærmvaner rækker dybt ind i familielivet, og vaner kan være svære at ændre – særligt i en travl hverdag, hvor skærmen ofte bliver et praktisk redskab. I nogle familier kan det være lettere at indføre nye skærmregler end i andre, afhængigt af livssituation, vaner og behov. Derfor er viden om adfærdsdesign og konkrete værktøjer ikke nødvendigvis nok til at skabe en forandring – men det er en forudsætning for, at den overhovedet kan finde sted. Her spiller fagpersoner omkring familier en vigtig rolle.

Når børnefysioterapeuter og andre fagfolk har indsigt i, hvordan tech-industriens designstrategier påvirker børn og unge, og samtidig kender til værktøjer, der kan hjælpe, kan de støtte forældre i at tage mere bevidste valg omkring skærmbrug. Gennem rådgivning og dialog kan de være med til at skabe en bevægelse mod en sundere digital kultur – hvor skærmen er et redskab, der ikke hersker vildt, men kan tæmmes

En komplet litteraturliste findes på side 40.

