



2019-05-24 06:00 CEST

Hur vi kan förstå vår egen och andras skärmtid

Mobilen tar en alltmer större plats i våra liv med alla sina möjligheter. Men hur ser vi till att vårt användande inte går överstyr? Samsung har pratat med socionomen Sven Rollenhagen om detta och här kan ni läsa hans bästa tips och tricks när det kommer till att förstå din och andras skärmtid.

Sven Rollenhagen är socionom och har jobbat med olika beroendefrågor sedan 80-talet och har på senare tid valt att fokusera på tv-spel, mobilen och sociala medier. Samsung har bjudit in Sven till att prata om sitt arbete och sina erfarenheter samt råd när det kommer till användning av våra mobiltelefoner.

Hej Sven! Kan du presentera dig lite kort och berätta vad det är du jobbar med?

Hej! Jag började min resa som socionom inom beroendevården med att hjälpa människor som var beroende av narkotika och alkohol. På slutet av 90-talet började jag få kontakt med killar som spelade oerhört mycket spel. Jag insåg att spelmissbruk var ett område där folk över hela världen behövde hjälp, föräldrar ville få hjälp till sina barn, flickvänner till sina pojkvänner. Vid den här tidpunkten fanns det ytterst lite hjälp inom området då det fortfarande var så pass nytt, men jag kände att jag borde kunna omvärdera och använda en del av min redan tidigare erfarenhet inom just det här området.

Jag insåg att jag kunde göra nytta med en mer sansad syn på gaming. De tidigare råden som fanns var restriktiva och handlade om att man skulle sluta spela helt och hållet. Jag tror istället att det finns olika grader av riskbeteenden som kan delas upp i fyra zoner. I den vita zonen så exempelvis spelar man inte alls. I den gröna så gör man det, men då i ett positivt bruk. Man kanske spelar ibland tillsammans med sina vänner och socialiserar på det sättet. I den gula zonen hamnar man i ett så kallat riskbruk. Man spelar mycket och det händer att man börjar glömma bort andra viktiga saker för att spela istället. I den röda zonen har man hamnat i ett missbruk.

Jag tror det är bra att se på överanvändning med spel, och digitala plattformar i sig, utifrån dessa zoner. Vissa anhöriga ser ner på digitala aktiviteter för att de inte är "riktiga," men hur många sociala relationer har inte användarna på sina plattformar som de anhöriga inte vet om? Vi lever i en verklighet som det finns olika sätt att kommunicera i och det är viktigt att försöka sätta sig in i den andra personens kommunikation och inte bara applicera sin egen syn på dennes beteende. Det är viktigt att se vad man faktiskt använder skärmen till och inte bara notera att man använder den.

Hur kan vuxna, influencers, och föräldrar vara digitala förebilder?

Det är viktigt att du som förälder inte kräver något av barnen som du inte lever upp till själv. Du bör inte säga att det inte får finnas några mobiltelefoner i köket om du själv sitter vid matbordet och kollar jobbmejl. Som förälder bör du ha prioriterade samtal med dina barn där ni kommer överens om vart mobilen bör läggas undan.

Jag ser också att media har ett ansvar i frågan om digitala förebilder. De

skriver om de drastiska exemplen som finns på människor som antingen är helt beroende av skärmen eller de som har fränkopplat sig helt. Det står ingenting om ett balanserat mellanläge, men det är det vi måste prata om.

Hur kan ett företag som Samsung vara en digital förebild?

Gällande er på Samsung... Som teknikföretag är det väldigt viktigt att tänka på vilken typ av budskap som ni ger ut. Samsung sitter naturligt som skapare av tekniken i ett bra läge där ni har möjligheten att kommunicera mer än bara specifikationerna, utan ni kan berätta om hur produkten hjälper användaren med sitt välmående på diverse olika sätt och vilka möjligheter produkterna kan tillföra till köparens liv. För ni tjänar inte mer för att barn sitter uppe i timmar och spelar spel på era mobiler.

Frågan om vår digitala användning är något som kräver en stor samverkan då det är ett gemensamt ansvar. Det är en kombo av teknikföretag, samhället i stort och individer som behöver jobba med detta.



Har du några tips & tricks när det kommer till vår mobilanvändning?

Absolut! Det finns några viktiga saker som man bör ha i åtanke om man vet att man använder sin mobil väldigt mycket. Och det är att man ska reflektera över sitt användande, det ska vara aktiva val som du gör så att du inte bara sitter där och scrollar på din nyhetsfeed "bara för att." Du ska ha makten över ditt eget användande och kunna säga "jag väljer själv att..."

Förutom att tänka på sitt eget användande är det också viktigt att fundera över om någon annan kan bli negativt påverkad av ditt beteende. Vi bör försöka undvika bubblan som säger att vårt användande bara påverkar oss själva.

Andra saker som man kan tänka på är:

- Ha olika zoner, exempelvis en skärmfri middagszon när jag äter med andra. Det är bra att hitta sina egna viloplats.
- Våga fokusera dig på en sak. Vänta med att svara i tre minuter på smset medan du skriver mailet som bara kommer ta tre minuter. Med tanke på hur mycket vi multitaskar idag är det bra att öva på sin fokus och att ibland bara fokusera på en skärm.
- Ha sociala medier på endast en skärm, för då har man möjligheten att lägga dem ifrån sig. De behöver inte finnas på alla skärmar, man måste inte vara inloggad på alla och man behöver inte vara med i alla grupper. Välj istället aktivt vad du vill göra och vad du vill se.
- Ha laddaren på en annan plats än i sovrummet, på så sätt kan du inte bli distraherad av mobilen när du ska sova
- Ät halva frukosten innan du tar upp mobilen. Då får du i dig näring och blir direkt inte stressad av den kommande dagen.

Och sist men inte minst, HA INTE DÅLIGT SAMVETE. Även om du kommer överens med dig själv om en viss rutin, till exempel att ha en skärmfri middagszon när du är med andra, och bryter den så är du ingen dålig människa. Det kan vara en lång process, faktiskt ett livsprojekt, att få balans när det kommer till skärmtid och det är inte hela världen om du faller tillbaka i ett beteende.

Samsung Electronics Co., Ltd. inspirerar världen och formar framtiden med innovativa idéer och teknologier. Samsung omdefinierar världen för tv, smartphones, wearables, tablets, vitvaror, nätverkssystem, minne, halvledare samt LED-lösningar. För att upptäcka mer besök det officiella nyhetsrummet <http://news.samsung.com>.

Kontaktpersoner



Elin Wallberg

Corporate Citizenship & Partnerships Manager
e.wallberg@samsung.com