

# Vent til Niende

*Eksperternetværket Tech & Trivsel anbefaler basistelefon indtil mindst 9. klasse.*



*"Jeg følte mig mere fri, og kunne være sammen med mine venner, uden at telefonen skulle være en del af det. Derfor købte jeg min egen Nokia. Nu synes jeg at sociale medier er åndssvage" - Ada Kroghsgaard Rasch, 16 år, i Jyllands Posten den 14. maj 2023*

**Tech & Trivsel anbefaler**, at forældre og værger anskaffer en basistelefon til deres børn i stedet for en smartphone – indtil mindst 9. klasse. Lignende initiativer kender man fra andre lande, fx "[wait until 8th](#)"-konceptet i USA. Det er en elegant måde at skabe et kompromis mellem det gode børneliv og ønsket om nær forældre- eller familiekontakt. Vi opfordrer skoler, klasser, og forældregrupper om at gå sammen om at beslutte sig for at gøre basistelefoner til norm – i stedet for at lade gruppepres og kommerciel manipulation bestemme.

Hvad er en "basistelefon?" Det er vores begreb for en særlig type telefon med lille skærm, begrænset funktionalitet og lang batterilevetid. Den kan frigøre tid til leg, fordybelse, aktivitet og samvær – samtidig med at den giver vores børn tryghed og deres miljøer mere ro og luft.

Børns trivsel og læring afhænger af stærke fællesskaber, masser af leg, fysisk tilstedeværelse, kreativitet, aktivitet og ikke mindst ansvarlige og opmærksomme forældre. Smartphonen som vi kender den underminerer i mange tilfælde de faktorer der skaber det gode, sunde og opbyggelige børneliv.

Den fører børnene ind i labyrinter af digitale muligheder og manipulerende design, der ofte bliver årsag til fysisk passivitet, negative selvbilleder, mobning af en særlig heftig intensitet, usundt medieforbrug og distraktion fra aktiviteter man hellere ville.

## Viden der lægges til grund for anbefalingen

*Honestly, it's probably the phones*

"Der har været en interessant dialog i gang om teenagers mistrivsel i USA. Den blev skudt i gang med en undersøgelse, der viste, at følelser af tristed og håbløshed er stigende blandt amerikanske gymnasieelever, især blandt piger. [...] Tingene begyndte at blive værre omkring 2012 da smartphonen for alvor blev udbredt" (vores oversættelse). [Link](#)

*Smartphones and social media are destroying children's mental health (Financial Times)*

"Antallet af amerikanske gymnasieelever, der siger, at deres liv ofte føles meningsløst, er steget voldsomt i de seneste 12 år. I Frankrig er antallet af unge med depression firedoblet i det seneste årti. Uanset hvor man ser hen, er unges mentale sundhed ved at kollapse, og starten for denne udvikling er ildevarslende konsekvent i mange lande: 2010 - da smartphones blev allestedsnærværende". [Link](#) (første gang gratis).

*Age of First Smartphone/Tablet and Mental Well-being Outcomes*

"Der er nu en veldokumenteret tendens til et progressivt globalt fald i hver enkelt yngre generations mentale trivsel, der begyndte engang mellem årene 2010 og 2014. En fremtrædende global ændring, der har fulgt denne tendens, har været fremkomsten af smartphonen, som giver 24/7 adgang til internettet og har ændret brugernes kognitive og sociale vaner." (vores oversættelse). [Link](#)

**For mere ekspertinformation**, kontakt Tech & Trivsels styregruppe, via vores hjemmeside eller på LinkedIn.