

UNGE DRØMMER OM EN PAUSE FRA SKÆRMEN PÅ DERES EFTERSKOLEOPHOLD

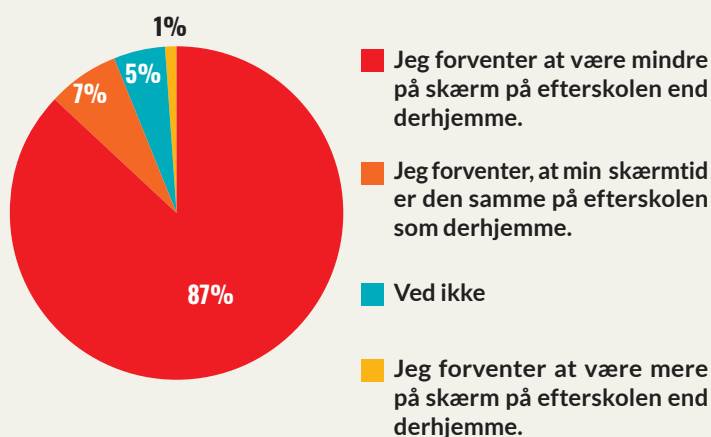
Unge mellem 15 og 17 er den gruppe af børn og unge i Danmark, der bruger mest tid online. 79 procent bruger over tre timer dagligt på digitale medier, platforme eller spil uden for undervisningstid. Det viser data fra en undersøgelse, som Epinion har foretaget for Red Barnet og Trygfonden¹.

Målgruppen på efterskoler er netop primært unge mellem 15 og 17 år, og det er derfor eksperter fra Red Barnets SletDet Rådgivning har været ude på efterskoler og holde oplæg om digitale krænkelser og unges digitale færden. På efterskolerne, har vi spurgt de unge om deres forventninger til skærmtid i løbet af deres efterskoleophold. 87 procent af efterskoleeleverne svarer, at de forventer at være mindre på skærm i løbet af

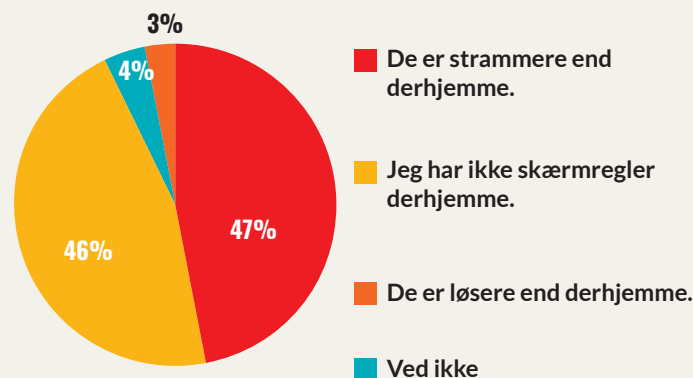
deres efterskoleår, end de ellers ville have været derhjemme.

Langt de fleste efterskoler har en form for skærmregler. 76 procent af eleverne svarer, at de har fælles skærmregler, der gælder uden for undervisningstiden, på den efterskole, de går på.

Skærmreglerne er strammere på efterskolen end derhjemme. 47 procent af eleverne svarer, at skærmreglerne, der gælder uden for skoletid på deres efterskole, er strammere end dem, de har derhjemme, mens 46 procent svarer, at de slet ikke har skærmregler derhjemme. Derfor må vi antage, at 93 procent af efterskoleeleverne synes, at skærmreglerne på efterskolen er strammere, end skærmreglerne derhjemme.



Figur 1: Forventer du i løbet af dit efterskoleår at være mere eller mindre på skærm end du ellers ville have været derhjemme? n=3.142



Figur 2: Er skærmreglerne, der gælder uden for skoletiden på din efterskole, generelt strammere eller løsere end de skærmregler, du har derhjemme? n=2.472

¹Red Barnet og Trygfonden, Børn og unges oplevelser med digitale krænkelser og andre ubehagelige oplevelser, 2024.

SKÆRMREGLER STYRKER DET SOCIALE FÆLLESSKAB

Størstedelen af eleverne er glade for skærmreglerne. Når eleverne med egne ord beskriver, hvad de synes om skærmreglerne, er deres svar overvejende positive. Eleverne lægger særligt vægt på, at skærmreglerne hjælper med at styrke fællesskabet på efterskolen, fordi skærmen ikke stjæler tid fra at være sammen med hinanden.

"Altså de er ret stramme i forhold til, hvad man har været vant til, fordi man slet ikke har telefonen ret meget, men jeg forstår godt hvorfor, fordi det er fedt at kunne være social uden telefon" Dreng på 16 år.

"De (skærmreglerne, red.) er gode og gør det nemmere at socialisere uden at blive distraheret" Pige på 16 år.

"Jeg synes, det er rart, at telefonen bliver taget om aftenen, indtil vi er færdige med skoletimerne. Det hjalp især socialt. I de første to uger havde vi dem overhovedet ikke, og det skabte bare et tættere bånd fra start" Pige på 16 år.

"Vi må ikke tage telefon med, ned når vi skal spise, og vi skal aflevere den klokken 21, så vi kan sove bedre. Jeg synes, at det er fint." Dreng på 15 år.

SKÆRMREGLER GIVER BEDRE SØVN

Flere elever fremhæver, at skærmreglerne på deres efterskole hjælper dem med at sove bedre om natten. De forklarer det med, at skærmreglerne har gjort, at de har været mindre på skærm i løbet af dagen, eller at skærmreglerne på efterskolen gør, at de slet ikke har adgang til deres telefon om natten.

Eksempler på skærmregler

På efterskolerne, som Red Barnet har besøgt, er det meget forskelligt, hvordan skærmreglerne udmønter sig. Overordnet har vi erfaret, at der er tre varianter af skærmregler på efterskolerne:

1. Den restriktive/stramme skærmpolitik: Eleverne har afleveret deres mobiler på kontoret og kan kun få dem udleveret, hvis de har brug for at tale med dem derhjemme.
2. Den middelrestriktive skærmpolitik: Eleverne har telefonen efter skoletid, men ikke om natten. Eller at eleverne må bruge telefonen på eget værelse, men ikke på fællesarealer.
3. Den løse skærmpolitik: Eleverne har ikke adgang til telefonen i skoletiden og ved måltider, men må ellers bruge den, som de vil.

Datagrundlag

Data er baseret på en spørgeskemaundersøgelse om efterskoleelevers oplevelse af skærmregler på efterskolerne og deres digitale liv. I alt har 3.142 elever fra 30 efterskoler over hele landet svaret på spørgeskemaundersøgelsen. Spørgeskemaundersøgelsen er foretaget i forbindelse med at Red Barnet var ude på i alt 48 efterskoler i efteråret og vinteren 2025 for at fortælle de unge om skærmvaner, online liv, digitale krænkelser og Red Barnets SletDet Rådgivning.

Om SletDet Rådgivningen

Red Barnets SletDet Rådgivning hjælper børn og unge under 18 år samt forældre, pårørende og fagpersoner med at håndtere digitale krænkelser og ubehagelige oplevelser på nettet. SletDet Rådgivningens arbejde for at beskytte børn og unge mod digitale krænkelser blev yderligere styrket i januar 2025, da Red Barnet blev udpeget som officiel trusted flagger (pålidelig indberetter) under EU's forordning for digitale tjenester (DSA).