

# ”Låt din mobil vila ibland”

● **Mobilen ska vara vår vän, inte vår fiende. Och föräldrar får gärna vara digitala förebilder.**

Socionomen Sven Rollenhagen har jobbat med drogmissbrukare sedan mitten av 1980-talet. För tio år sedan kom klienter med dataspelsberoende med i bilden och nu föreläser Rollenhagen också om mobilberoende. Själv är han ändå lite försiktig med begreppet mobilberoende. Det finns visserligen personer med beroendetillstånd där mobilen kan vara ett redskap, exempelvis spelberoende. Men att man känner sig stressad när man tappat bort sin mobil är snarare en rimlig vardagsstress.

– Vi kan inte vrida tiden tillbaka och vi ska inte överdriva problemen, men det gäller att tänka till.

– Om man är aktiv på fem olika plattformar kan det bli stressigt och det är det som är bekymret. Hur ska vi skapa balans i vår mobilanvändning? Vilka appar behöver jag ha?

– Det är jag som bestämmer, jag som ska ha kontrollen.

Rollenhagen visar en bild från en kafédisk i Stockholm. En rad ungdomar sitter bredvid varandra med sina mobiler och kaffemuggar. När Rollenhagen diskuterade med ungdomarna, ”mobilinfödningarna”, tyckte alla att det var självklart att de skulle syssla med sina mobiler i den situationen.

– För dem är det inget konstigt med att vara närvarande här och nu och samtidigt ha kontakt med andra på mobilen.

**”Man kan ha en skärmfri helg eller dag ibland.”**

SVEN ROLLENHAGEN  
socionom

## Tips för mobilzombien

- Utöva regelbundet någon aktivitet där du inte kan hålla på med mobilen, som till exempel simning, klättring eller dans.
- Låt mobilen vila ibland genom att stänga av den helt.
- Testa att införa några mobilfria zoner. Gå till gymmet eller ta en promenad utan mobil.
- Om du fastnar i ett spel, Facebook eller Instagram – prova att ta bort appen under en period.
- Använd mobilen tidigast när du ätit frukost.
- Låt mobilen vila när du äter. Du njuter mera av maten och blir mindre stressad.
- Om du får ett meddelande, fundera på om du måste kolla och svara genast. Undvik att gå och sms:a samtidigt.

Källa: Boken Mobikett, handbok för mobilzombies av Sven Rollenhagen.

I det sammanhanget behöver ingen kritisera de ungas mobilanvändning, menar Rollenhagen. Men om man går på en fin restaurang och tar bilder av maten som kallnar är det annat. Då kan man hellre lägga mobilen till sidan.

**SOM FÖRÄLDER** ska man också tänka på att det finns ett otroligt gruppträck bland de unga. Om alla kompisar finns på en plattform är det inte så lätt att ställa sig utanför.

– Man ska vara ödmjuk så att man inte domderar för mycket och barnen känner sig utanför.

Unga tycker att det digitala sättet

att umgås är lika viktigt som ”det gamla sättet”, som Rollenhagen uttrycker det. I stället för att ställa upp förbudszoner för internet borde man fundera på hur man kan få de unga att hålla på med tekniken, men också umgås på det gamla sättet.

Mobilanvändningen kan bli en källa till konflikt i familjen och här tycker Sven Rollenhagen att det finns klara fördelar med att skapa regler tillsammans. Gemensamma regler vid middagsbordet, framför teven eller i sovrummet kan underlätta.

– Man kan lägga mobilen i en korg när man äter eller ha en skärmfri helg eller dag ibland, tipsar han.

Som vuxen gäller det också att föregå med gott exempel. Det händer att föräldrar ägnar mera uppmärksam-

het åt sin mobil än åt barnet i barnvagnen eller i lekparkens sandlåda.

**MÅNCA UPPLIVER** vad man kunde kalla digital stress, uppdateringsångest eller en känsla av att man missar något i den digitala världen. Enligt Rollenhagen handlar det, som med all stress, om två viktiga saker: attityd och att man kan göra nya val.

– Vi får lov att inse att vi måste förhålla oss till allt det nya i stället för att desperat kämpa emot. Och vi kan stänga av mobilen ibland eller ignorera den.

Själv brukar Rollenhagen ta en delvis digital paus när han åker på semester. Då begränsar han mobilkollandet till några gånger per dag och svarar bara på det nödvändigaste.



Sven Rollenhagen, svensk socionom och socialarbetare föreläste i Pedersöre i tisdags om datorspels- och mobilberoende. Pedersöre MI hade ordnat föreläsningen.

FOTO: PIA ANDTBACKA

Arbetsgivarna borde ha ett ansvar att utforma en mobilpolicy för de anställda, menar Rollenhagen. Det skulle skapa mindre stress för den enskilda arbetstagaren. Men den anställda har fortfarande ett personligt ansvar för sin mobilanvändning. Och precis som i hemmet bör man på arbetsplatsen komma överens om vilka rutiner som gäller.

– Vi nu är mitt inne i en brytningstid mellan den gamla världen utan mobiler och den nya mobila världen. Och ju förr vi inser det här desto enklare kommer övergången att ske, säger Sven Rollenhagen.

Pia Andtbacka  
pia.andtbacka@ot.fi  
06-7848 432