

# Skærm tiden

– og få mentalt  
overskud i en  
digital verden



I samarbejde med  
**KØBENHAVNS  
UNIVERSITET**

**Danica Pension**



# Bagsiden af skærmen

Mobilen og de digitale redskaber har givet os uendeligt mange fordele. Med skærmene ved hånden eller i tasken har vi fået tilgængelighed, fleksibilitet og effektiviserede arbejdsgange. De digitale redskaber er så lettilgængelige og smarte, at det er svært at forestille sig, hvad vi skulle gøre uden.

Men selvsamme tilgængelighed, fleksibilitet og effektiviserede arbejdsgange har også en bagside. Mange af os oplever dagligt at blive forstyrret af notifikationer, beskeder, mødeindkaldelser, opkald og en masse andre distractioner i en sådan grad, at det forstyrrer vores koncentrationsevne, påvirker vores

produktivitet og slutteligt kan ødelægge vores mentale trivsel.

Mange danskere føler sig afhængige af deres mobil og af dem, der er mest mobilafhængige, føler 29 procent sig stressede.

*Kilde: Smartsleep eksperimentet,  
Københavns Universitet/  
Naja Hulvej Rod, 2018.*

Vores hjerner er ikke skabt til at bearbejde information fra en skærm konstant. Der er behov for at skærme vores tid, så hjernen får mulighed for at restituere og kan skabe mentalt overskud. Sker restitutionen ikke, kan et overdrevent skærmforbrug lede til stress.

Når vi taler om at skabe mentalt overskud, handler det ikke om at slukke for skærmen - men om at skærme din tid og finde den rette balance i en digital verden. Balancen kan du blandt andet finde med de fem råd, der kommer på de følgende sider.

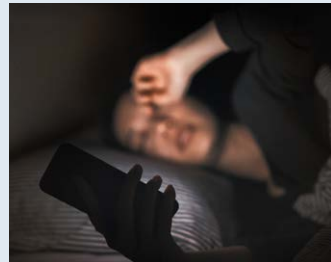
# Få overblik over din skærmtid

Du kan få overblik over din skærmtid på din mobil eller tablet ved at bruge denne app. Det er første skridt til at få (eller fastholde) balancen.

Moment (iOS/Android): Med denne app kan du få et overblik over din skærmtid. Den kører i baggrunden og registrerer hvor længe, du har skærmen tændt. Hvis du har behov for at sætte en begrænsning på skærmtiden, kan du slå en notifikationsalarm til, som giver dig

besked, når du har overskredet en given tidsgrænse. Den er som udgangspunkt gratis at bruge, men man kan købe sig til ekstra features.

Faktisk bruger en femtedel af os også mobilen om natten.



# Slå notifikationer fra på din mobil, tablet og computer

Små vinduer, der popper frem på skærmen, suger hurtigt dit fokus – og det samme gør den tæller på ikonerne for e-mails og apps, der viser antallet af ulæste beskeder.

Kvaliteten af vores arbejde forringes, når vi forstyrres og ikke kan fordybe os. En dag fuld af forstyrrelser kan lede til stress, da konstante forstyrrelser udsætter koncentrationskrævende opgaver, og du kan få oplevelsen af at have arbejdet

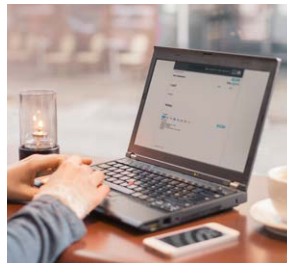
i ugevis på en opgave uden at være nået nogle vegne.

Derfor kan du med fordel slå notifikationer og lyde fra, så du selv bestemmer hvornår på dagen, du vil tjekke din e-mail eller apps.

På mobilen kan du vælge at tillade beskeder fra en udvalgt gruppe af mennesker, som altid skal kunne komme i kontakt med dig.

Det tager op til 20 minutter at komme tilbage til din arbejdsrytme, hvis du bliver forstyrret i en koncentrationskrævende opgave.

*Kilde: Undersøgelse lavet af Microsoft i USA i samarbejde med University of Illinois.*



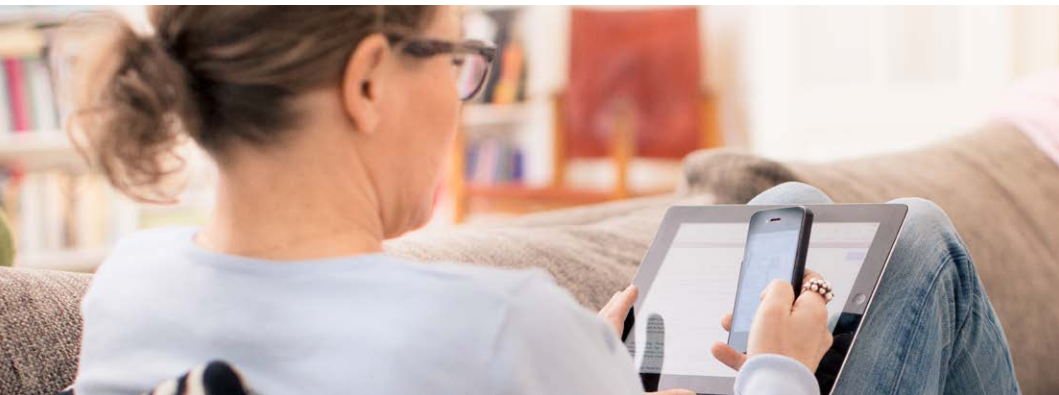
# Tilpas din startskærm

Tilpas startskærmen på din mobil og tablet, så de kun indeholder de apps, du har brug for.

På den måde er de tidsslugende apps ikke det første, du ser, når du åbner din mobil eller tablet. Med apps fra sociale medier, feeds og lignende er det muligt at

scrolle i en evindelighed uden at komme til bunds i appen, hvilket gør dem til rene tidsrøvere.

Lægger du de tidsrøvende apps på side 2 på din mobil og tablet, har du mulighed for at tænke over, om du egentligt har brug for dem, inden du finder dem.



Det kan gøre mobilen mindre attraktiv.

Når du fjerner de små forstyrrelser, vil du sandsynligvis forbedre kvaliteten af dit arbejde. På den måde vil du opleve, at dit mentale overskud forbedres.



## Gør din mobil eller tablet grå

Det kan være svært at slippe sin mobil eller tablet, når man først er i gang. Det er fordi, hjernen kan udløse små skud af signalstoffet dopamin, når du for eksempel spiller spil eller får notifikationer. Det kan sammenlignes med de processer, der sker i hjernen, hvis man indtager nikotin eller kokain, og er en af grundene til, at vi kan blive afhængige af vores mobil. Hvis du vil mindske skærmens appel, kan du overveje at gøre din skærm grå. På den måde er det mindre sjovt og belønnende at kigge på den.

En YouGov-undersøgelse Danica Pension foretog i januar 2019 viser, at 37 procent af de adspurgte dagligt tjekker deres arbejdsmail uden for normal arbejdstid. I samme undersøgelse siger 54 procent, at de ikke har aftalt med deres leder, hvorvidt der er forventninger til, at de besvarer mails udenfor normal arbejdstid.

Hver fjerde af os oplever, at vores mobil gør det svært at sætte grænser mellem arbejdsliv og privatliv.

*Kilde: YouGov-undersøgelse lavet for Danica Pension, januar 2019.*





# Lav en aftale om tilgængelighed

Aftal med din leder, hvornår du forventes at være tilgængelig uden for normal arbejdstid.

I en digital verden, hvor mange kan være tilgængelige 24/7, kan du med fordel lave aftaler med din leder omkring, hvornår vedkommende og dine kollegaer kan forvente, at du er til rådighed uden for normal arbejdstid. På den måde kan I undgå misforståelser og miskommunikation.

I takt med at teknologien har gjort det muligt at arbejde på alle tidspunkter af døgnet overalt, er grænsen mellem

arbejde og fritid blevet flydende og uklar for mange. Både fysisk og mentalt kan det være usundt for os, hvis leder og medarbejder ikke får forventningsafstemt, hvornår man kan forventes at være tilgængelig. Selvom mange af os ikke har et krav om at være til rådighed uden for den almindelige arbejdstid, kan mange alligevel føle det som en forventning.

Modtager man for eksempel en e-mail fra chefen lørdag eftermiddag, fremgår det formentlig ikke tydeligt, hvornår der skal svares, og dermed kan der opstå tvivl og usikkerhed.

# Skærm tiden

Undersøg, om du kan skærme din tid bedre omkring opgaver, der kræver særlig koncentration. Det kunne for eksempel være ved at fjerne unødvendige forstyrrelser, så du kan arbejde koncentreret i et afgrænset tidsrum.

For eksempel ved at lukke din mail og sætte telefonen på lydløs i en begrænset periode, mens du fordyber dig i en opgave. Dette skal naturligvis ske efter aftale med din leder og/eller kollegaer.

På den måde kan du gå hjem med oplevelsen af at have udrettet meget på kort tid. Det reducerer oplevelsen af udefrakommende stress.

*Disclaimer: Vær opmærksom på, at brugen af disse hjælpemidler er betinget af din mobil, tablet, computer og deres styresystemer.*



