



MANFRED SPITZER

DIGITAL DEMENS

MANFRED SPITZER

DIGITAL DEMENS



Indhold

Forfatterens forord til den tyske udgave	7
Forfatterens forord til den danske udgave	11
Forord af KLF, Kirke & Medier.	21
Indledning: Gør Google os dumme?	27
1. Taxi i London	43
2. Hvor er jeg?	55
3. Skolen: copy/paste i stedet for læse og skrive?	79
4. Skal vi gemme det i hukommelsen eller i skyen?	113
5. Sociale medier: Facebook i stedet for face to face	127
6. Baby-tv og Baby Einstein	147
7. Computere i børnehaven?	173
8. Computerspil og dårlige karakterer	203
9. Digital natives: myte og realitet.	223
10. Multitasking: når opmærksomheden bliver forstyrret	241
11. Selvkontrol contra stress.	255
12. Søvnløshed, depression, afhængighed og fysiske mén.	277
13. Hovedet i busken? Hvorfor sker der ikke noget?	293
14. Hvad skal vi gøre?	315
Tak	343
Noter	345
Litteratur	357
Illustrationer	389
Hvad nu? Tanker fra KLF, Kirke & Medier.	391

Forfatterens forord til den tyske udgave

»Spitzer, du kæmper mod vindmøller – nej, mod hele vindmølleparker. Se nu at komme videre!«

Folk er meget hurtigere til at skrive en mail end at sende et gammeldags brev med posten. Så derfor får jeg virkelig mange mails, både venlige og mindre venlige:

»Spitzer, lige nu plaffer jeg løs med en virtuel Kalasjnikov. Hvis jeg havde en rigtig, ville du være den første, jeg nakkede. PS: Det, du siger om sammenhængen mellem virtuel vold og vold i virkeligheden, er det rene vrøvl.«

Når jeg har holdt foredrag rundt om på forskellige rådhus, er der mange borgmestre, der har hilst på mig og sagt:

»Godaften, Manfred Spitzer. Min søn hader dig, og jeg ville gerne have haft ham med herhen.« Undertiden er sandheden også ilde hørt for 15-årige.

»Omkring 250.000 af de 14-24-årige er internetafhængige. 1,4 mio. har et problematisk internetforbrug.« Sådan stod der i en årsrapport fra 2012 fra et udvalg for narkotika og afhængighed under det tyske sundhedsministerium. Forbruget af alkohol, tobak og mere eller mindre hårde illegale stoffer er på retur, men derimod er der en kraftig stigning i computer- og internetafhængighed. Regeringen ved ikke, hvad den skal stille op. Det eneste, man indtil nu er kommet op med, er højere straffe for spiludbydere, der tillader mindreårige at spille om penge.

Kun fire uger før rapporten kom, havde den daværende tyske kulturminister Bernd Neumann holdt en hyldesttale til producenterne af et skydespil, der havde fået en offentlig pris på 50.000 euro. Samtidig kan man påvise, at spilafhængigheden især blandt unge, arbejdsløse mænd er tredoblet over en periode på blot fem år. På den psykiatriske universitetsklinikk i Ulm, som jeg er leder af, har jeg af og til patienter, der er afhængige af computerspil eller internettet. Disse patienter har fået deres liv fuldstændig ødelagt af digitale medier. Sydkorea er en supermoderne industrination, der er førende på verdensplan inden for informationsteknologi, og her opdagede en række læger omkring 2007 en stadig stigning af tanke-, opmærksomheds- og koncentrationsforstyrrelser, der optrådte sammen med følelsesmæssig forfladigelse og generel afstumpethed hos unge voksne. Det sygdomsbillede kaldte de digital demens.

Når jeg her i bogen prøver at give en sammenfattende beskrivelse af denne bekymrende udvikling, kommer jeg nødvendigvis til at gribe tilbage til tanker, som jeg allerede tidligere har givet offentligt udtryk for. For jeg har i mere end 20 år beskæftiget mig med de ændringer, der sker i hjernen, når vi lærer noget, og forsøgt at påpege, hvad det betyder for vores daginstitutioner, skoler og universiteter. Af den anvendte litteratur kan man se, at jeg har sørget for især at inddrage de nyeste erfaringer og undersøgelser i diskussionen.

I tidens løb er jeg nogle gange blevet skudt i skoene, at jeg ikke ved noget som helst om det, jeg skriver om. Man kan kun bedømme fascinationen af voldelige computerspil og den indflydelse, de har på psyken, hvis man selv er en passioneret spiller. Ud fra min erfaring som psykiater er det ikke en påstand, der holder. En alkoholiker er tydeligvis dårligere til at vurdere alkoholens virkning på hans krop og sind end den psykiater, der behandler

ham. Det samme gælder for andre former for afhængighed og psykiske lidelser: En vis afstand og en forholdsvis neutral tilgang, hvor man ser på sagen udefra, er ofte den bedste forudsætning for at bedømme noget bare nogenlunde objektivt. Hvorfor skulle det være anderledes, når det handler om digitale medier?

Jeg har forsøgt at overholde de videnskabelige krav om nøjagtighed og dokumentation af kilderne, uden at det går ud over tekstens læsbarhed. Jeg har således valgt ikke at opgive signifikansniveauet, men jeg tør godt garantere, at der i teksten kun indgår differencer, der er statistisk signifikante. Hvis man vil efterprøve de enkelte tal, kan jeg henvise til originallitteraturen.

Bogen her er tilegnet mine børn. Det er mit højeste mål her i livet at efterlade dem en verden, der er værdifuld, bevaringsværdig og så god at leve i, at man – til trods for global opvarmning, økonomisk krise og de mange andre aktuelle udfordringer – tør beslutte sig for selv at få børn. Jeg føler mig forpligtet på at arbejde for denne verden og forsøge at fremme fællesskab, fremtidsudsigter, frihed og omsorg for mennesker og deres konkrete problemer. Jeg vil gerne gøre det muligt for oplyste, kritiske mennesker at træffe deres egne beslutninger om, hvad de vil gøre, samtidig med at jeg gerne vil gøre en indsats for dem, der endnu ikke er i stand til det – vores børn – og dem, der ikke længere er i stand til det – de syge og de gamle. Det er den værdi, som jeg fra barnsben er blevet indpodet af mine forældre, der gik foran med et godt eksempel, og den værdi har jeg taget med videre i livet.

Ulm, pinsen 2012
Manfred Spitzer

Forfatterens forord til den danske udgave

Det glæder mig, at bogen »Digital Demens« nu også foreligger i en dansk oversættelse. De tanker om farer og bivirkninger ved informationsteknologien, som jeg har fremlagt i bogen, er ikke blevet mindre væsentlige, siden bogen udkom på tysk. Tværtimod. I dag er de vigtigere end nogensinde. Faktisk er der i dag langt mere, der peger på, at mine tanker er rigtige. Der er i årene fra 2012 til 2018 kommet et langt større vidensgrundlag, der viser, at der er konkrete, videnskabeligt påviste farer og bivirkninger ved informationsteknologien. Hvis man i dag stadig benægter, at der er et problem, har man enten ikke læst eller forstået noget, eller også lyver man over for andre mennesker for at sælge dem noget, der skader dem.

Ganske vist blev jeg udsat for massiv kritik, da bogen udkom i Tyskland, hvor jeg personligt blev angrebet og oplevede en »shitstorm«, som jeg ikke havde troet mulig. Men samtidig stod det også mere og mere klart, at det er umuligt at argumentere for den modsatte holdning. Indtil videre har ingen af mine kritikere kunnet fremlægge belastende kendsgerninger, der kunne vise, at jeg tager fejl.

Jeg vil gerne rette en tak til KLF, Kirke & Medier, fordi de opfordrede mig til at skrive dette forord, hvor jeg kort kan skitsere, hvordan situationen har forandret sig i de seks år, der er gået. De følgende punkter er på ingen måde en fuldstændig liste over

hele udviklingen, men er snarere et forsøg på et sætte spotlight på nogle punkter, som jeg opfatter som særligt vigtige.

Det er dosisstørrelsen, der gør det giftigt. Set i lyset af de nyeste tal for forbruget af digitale medier kan det ikke siges tydeligt nok. I USA bruger de 8-12-årige efterhånden i gennemsnit seks timer om dagen på digitale medier, og de 13-18-årige 9 timer om dagen.¹ Det er helt klart en overdosis! Det skal også tilføjes, at resultaterne fra spørgeskemaundersøgelser eller interviews ligger betydeligt lavere end resultaterne af objektive målinger. Hvis altså en interviewundersøgelse viser, at unge mennesker i et land kun tilbringer tre eller fire timer dagligt på digitale medier, så er det korrekte tal sandsynligvis omkring dobbelt så højt. Digitale medier skaber afhængighed. Og alle afhængige forsøger at skjule deres problem!

Siden iPhoneen kom på markedet i 2007, har smartphonen gået sin enestående sejrsgang over hele kloden. Intet teknisk hjælpemiddel har bredt sig hurtigere og er nået længere ud end denne informationstidsalderens »schweizerkniv«. Men langt på vej undlod man helt at vurdere følgerne af apparatet. I 2012, da bogen *Digital Demens* udkom på tysk, fandtes der selvfølgelig allerede smartphones, men der fandtes ingen videnskabelige forskningsresultater om følgevirkningerne. Allerede i 2015 havde det ændret sig så meget, at det blev nødvendigt med en hel bog for at forklare virkningen (»Cyberkrank!« udkom i efteråret 2015). Det er påvist, at smartphones forårsager nærsynethed, depression, opmærksomhedsforstyrrelser, søvnforstyrrelser, mangel på motion, overvægt, skader i nakken, diabetes, forhøjet blodtryk, afhængighed (internetafhængighed, spilafhængighed, smartphone-afhængighed, men også et større forbrug af alkohol og tobak) samt større risiko for sexrelaterede sygdomme og trafikulykker (anvendelsen af såkaldte *Geosocial Networking Apps* fører til mere

tilfældig sex og dermed større udbredelse af kønssygdomme; og smartphones har nu overhalet alkohol som den primære årsag til ulykker blandt unge trafikanter). Dertil kommer, at smartphones gør mennesker mindre tilfredse med deres liv og mindre empatiske over for forældre og venner, dvs. mindre i stand til at sætte sig i deres sted. Og de giver problemer med læringen i skolerne. Hvis man uddeler gratis smartphones, falder læringen i skolen; hvis man forbyder dem, bliver læringen bedre. Det fremgår af en stor undersøgelse blandt 130.000 skoleelever fordelt på 90 skoler i London og omegn.²

I nogle af de nordiske lande – Sverige, Finland og også Danmark – har man i de sidste ti år gjort en stor indsats for at digitalisere skolerne. Effekten har været en mærkbar nedgang i de resultater, som børnene i disse lande opnår i skoen, hvilket en sammenligning af data fra 60 lande i Pisa-undersøgelserne viser: Sammenhængen mellem brugen af computere og børnenes resultater er negativ, dvs. jo mere et land investerer i computere i skoler (og børnehaver), jo større sandsynlighed er der for, at skoleelevernes resultater er blevet dårligere.³ I de første Pisa-undersøgelser var Finland den store sejrherre (som mange lande så op til med misundelse), men nu ligger landet nede i midten af feltet.

Digitale medier forstyrrer opmærksomheden, skader påviseligt læringen og resulterer i det hele taget i en dårligere uddannelse. Det fremgår både af undersøgelser fra de senere år og af de allernyeste studier fra forskellige lande, især USA. Man lærer mere ved at skrive i hånden end ved at taste på en computer, hvilket blev påvist i en stor amerikansk undersøgelse med den herlige titel »Pennen er stærkere end tastaturet«.⁴ Der er simpelt hen ingen mennesker, der kan multitasking med komplekst betydningsindhold⁵ – ikke engang kvinder! Hvis man alligevel prøver,

lærer man mindre og opøver en opmærksomhedsforstyrrelse. Det fremgår også af de nyeste undersøgelser.

Det er et gennemgående træk, at jo dårligere man er uddannet, jo mere skade tager man af den digitale informationsteknik. Derfor er computere i skolen også til størst skade for de svageste elever. Alligevel bliver det ofte påstået, at det især er de socialt dårligst stillede og svageste unge, der kan drage nytte af digitaliseringen. Det er ren og skær ideologisk ønsketænkning. For hvis man ser på de foreliggende kendsgerninger, så får vi det stik modsatte billede.

Når mennesker er sammen, taler med hinanden og deler deres tanker og oplevelser, så sker det uformidlet, dvs. ansigt til ansigt. Vi kan fornemme den andens følelser på sprogtonen, ansigtsudtrykket, fagterne og af og til på lugten af sved. Alt det oplever man ikke via skærm, højtaler og tastatur, for medier er – bogstaveligt talt – det »formidlende«, altså det stik modsatte af det umiddelbare. Hvis der er én ting, som de sociale medier ikke er, så er det sociale! De skaber langt mere utilfredshed og nedtrykthed, hvilket fremgår dels af flere amerikanske studier⁶ og⁷ og dels af en god randomiseret og kontrolleret dansk undersøgelse med over tusind deltagere.⁸ Empati er noget, man lærer, ligesom man lærer at tale og gå. Det kræver direkte kontakt med andre mennesker. Undersøgelserne viste, at unge menneskers medfølelse for deres forældre og venner var dårligere, jo flere timer de dagligt tilbragte foran skærmen.⁹

Børn burde tilbringe meget tid ude i naturen, fordi det er bevist, at det er godt for deres sundhed og deres udvikling.¹⁰ og¹¹ Vi må derfor modarbejde den trend, der gør, at børn opholder sig mere og mere inden døre i kunstige omgivelser, hvor de beskæftiger sig med kunstige ting (i stedet for naturen).¹² og¹³

IT er ikke alene skadeligt for den fysiske og åndelige sundhed og for den enkeltes uddannelse, men har også yderst negative konsekvenser for samfundet. Når de daglige, små møder med fremmede – for at spørge efter vej, betale for kaffen nede på hjørnet, finde oplysninger om noget eller nogen – bliver erstattet af smartphonen, så er det bevist, at det fører til et tab af den grundlæggende tillid til andre mennesker og dermed et tab af den »smørelse«, der er en forudsætning for overhovedet at leve sammen.^{14, 15 og 16}

YouTube har omkring 1,5 mia. brugere, og *hver dag* bruger mennesker kloden rundt 1 mia. timer på at se filmklip dér; dermed har YouTube overhalet fjernsynet som det vigtigste medium. I modsætning til tv, hvor vi ser det, vi har lyst til, bliver omkring 80 % af det indhold, der bliver vist på YouTube foreslået af tjenestens *recommendation algoritme*. For at få os til at blive hængende ved skærmen længst muligt, bliver der hele tiden vist mere og mere radikale videoer. Man begynder med »jogging« og ender et par videoer senere på »ultramaron«, eller man begynder med »vegetarisk« og ender snart på »vegansk«. Tendensen til radikaliserende er især tydelig, når det drejer sig om politisk indhold. På den måde ser 1,5 milliarder mennesker over hele jorden mere end en milliard timers videoer med et indhold, der *automatisk* er mere radikalt end seernes holdninger. Det skyldes reklameindustriens jagt efter profit, for YouTube tilhører Google (hhv. Alphabet), og deres forretningsmodel består i at sælge menneskers tid foran skærmen til annoncører. Når man dag for dag bliver radikaliseret af at se YouTube, er det egentlig ikke hensigten, men det er noget, der sker som en naturlig konsekvens af deres forretningsmodel.¹⁷

Den situation er især farlig på grund af de mange unge brugere på YouTube. For eksempel har Googles billige *Chromebook* en

markedsandel på over 50 % for bærbare computere til skolebørn i USA, og den bliver leveret med forud installeret adgang til YouTube, hvilket med al ønskelig tydelighed viser rækkevidden af den radikaliserende, der opstår ved at bruge YouTube. *New York Times* skrev den 8. marts 2018: »Denne tingenes tilstand er ikke acceptabel, men den er heller ikke en naturnødvendighed. Der er ingen grund til, at lade et firma tjene så mange penge på at hjælpe med til, at milliarder af mennesker potentielt bliver radikaliseret, og samtidig tørre prisen for det af på samfundet.«

Kommunikationstjenesten Twitter har en anden utilsigtet, men samtidig uundgåelig effekt: Falske nyheder bliver udbredt hurtigere, bredere og dybere end ægte nyheder. Det påviser en analyse offentliggjort i fagtidsskriftet *Science*, hvor man har gennemgået 126.000 Twitter-nyheder, der blev delt i alt 4,5 mio. gange af 3 mio. brugere.¹⁸

Hvor YouTube systematisk radikaliserer os, og Twitter systematisk præsenterer os for usandheder, udspionerer Facebook os systematisk. Med bare 9 likes på Facebook kan man bestemme et menneskes personlighed lige så godt som en arbejdskollega, med 65 likes lige så godt som en ven, og med 125 likes lige så godt som en far, mor, bror eller søster. Med de 225 likes, som Facebook-brugere i gennemsnit har afgivet, kender de, der kan analysere disse data, den pågældende lige så godt som partneren!¹⁹ Kort sagt: Internetfirmaer som Facebook ved lige så godt som ægtefællen/partneren, hvem et bestemt menneske er, hvordan vedkommende lever, og hvad der driver vedkommende!

Men ikke nok med det. I 2012 viste et forsøg med 61 mio. mennesker under det amerikanske valg, at man via Facebook kunne påvirke valgdeltagelsen ved kongresvalgene.²⁰ Senere viste et forsøg med 700.000 brugere af Facebook, der i løbet af en uge modtog manipulerede statusopdateringer fra deres venner, at

man sågar kan påvirke tanker, følelser og holdninger. En tilfældigt udvalgt del af brugerne (randomisering) fik hovedsageligt positive statusopdateringer, mens den anden del fik overvejende negative. Derefter analyserede man, hvordan dette eksperiment med følelsesmanipulation havde påvirket det, som brugerne selv postede. Og man kunne faktisk se en ændring af deres følelser i den retning, man havde ønsket at manipulere dem.²¹

Alle disse opdagelser blev desværre ikke holdt inden for videnskabelige kredse, men blev ganske praktisk brugt til at tjene penge. Det skete under det seneste amerikanske præsidentvalg, hvilket fremgår af de oplysninger, der blev offentliggjort i marts 2018 af Robert S. Mueller, der siden 17. maj 2017 har været særlig anklager.

I mellemtiden var der blevet rejst sigtelser mod højtstående medarbejdere i præsident Trumps kampagnestab, og nogle af dem er blevet dømt ved retten, hvilket fremgår af offentligt tilgængelige retsakter. Undervejs i undersøgelsen blev det afdækket, at det britiske firma *Cambridge Analytica* allerede i 2014 havde skaffet sig adgang til data fra 87 mio. Facebook-brugere.²²

At Facebook grundlæggende kører efter den samme forretningsmodel som YouTube – reklamer – har den tidligere direktør for firmaet, milliardæren *Sean Parker*, for nylig selv indrømmet: »Hvordan får vi så meget som muligt af jeres tid og bevidste opmærksomhed?« var det grundlæggende spørgsmål, de prøvede at svare på.²³ Facebooks løsning var, at annoncerne bliver personligt skræddersyet til hver enkelt af de omkring 2 mia. brugere. Efter et feltstudie af 3,5 mio. Facebook-brugere er den type personaliserede annoncer (dvs. målrettet mod den enkelte brugers personlighedstræk og interesser) omkring 50 % mere effektive end andre former for annoncer (dvs. ikke personaliserede eller forkert personaliserede).²⁴

Firmaet *Cambridge Analytica* indså som nogle af de første, at man ikke alene kan bruge den type personalisering til målrettede og effektive annoncer, men også med det formål at opnå politisk indflydelse.²⁵ I mellemtiden er de gået fallit, for der er ingen, der vil handle med et firma, der – ifølge den chef, der blev fyret, kort før skandalen blev offentliggjort – på verdensplan har påvirket omkring 200 politiske valg og beslutninger (inklusive Brexit) for at tjene penge.

Også på denne side af Atlanten er det blevet påvist, at personfølsomme data fra omkring 40 % af alle EU-borgere – omkring 200 mio. – er blevet analyseret af Facebook med henblik på at sende personaliserede annoncer, hvilket er i modstrid med EU's persondataforordning, der trådte i kraft den 25. maj 2018.

Hvis du ikke betaler noget, så er du ikke kunde, men derimod det produkt, der bliver solgt. Det er en sandhed, som det er vigtigt at forstå. Internettet og alle dets »velsignelser« er ikke gratis! Tværtimod betaler vi alle med timer af vores liv og med en forringelse af vores livsbetingelser, og dermed hjælper vi nogle af de firmaer, der i forvejen er nogle af de rigeste i verden – Apple, Google, Amazon, Microsoft og Facebook – til at blive endnu rigere. Med i købet får vi så, at milliarder af mennesker får fyldt hjernen med falske og radikaliserede nyheder, og det er i hvert fald helt sikkert, at det ikke er uden virkning! Når der så oven i købet kommer kriminelle til, som beviseligt påvirker vores demokratiske processer for at få større profit (som tilfældet er med Facebook), så er det på høje tid, at vi ikke bare tænker os godt om, men også handler! Skal vi virkelig blive ved med at fremme disse virksomheders forretningsgrundlag med offentlige skatte-kroner (fx ved udbygning af bredbåndsnettet)? Kan et samfund, der bygger på automatisk og systematisk spionage, usandheder og radikalisering i det hele tage blive ved med at eksistere? Eller

er vi i fuld gang med at grave vores egen grav – med en hjerne, der bliver styret af farvestrålende fladskærme?

De delvist kriminelle forretningsmetoder – spionage (Facebook), konkurrenceforvridning og tyveri af åndelig ejendom (Google), skatteunddragelse i stor stil (Apple), udbredelse af radikalisering i milliardklassen (YouTube) og usandheder (Twitter) – møder stort set kun modstand fra én institution i hele verden, nemlig EU. Vi må håbe, at det er nok til i det mindste at beskytte EU's borgere mod påvirkningen fra verdens rigeste firmaer!

For det er et faktum, at den digitale informationsteknologi er skadelig for sundheden, uddannelsen og samfundet. Vi voksne må tage vurderingerne af, hvad teknologien betyder, alvorligt, så vi ikke lader os forføre af reklameverdens og lobbyisternes hype. Unge mennesker er endnu ikke i stand til at tage ansvar for sig selv, og hvis vi overlod det til profitinteresserne hos verdens rigeste virksomheder at stå for de unges sundhed og uddannelse, ville det være dybt uansvarligt!

Og til allersidst: Man skal ikke lade sig gå på af udsagn som »det kan man ikke gøre noget ved«, »man må jo følge med tiden« eller »teknologien (eller sågar evolutionen) kan ikke standses«. Det kan vi lære af Sydkorea, som er det land, der producerer flest smartphones. Og da alle unge havde mindst én, gav det hurtigt massive problemer: Mere end 30 % smartphone-afhængige og mere end 90 % nærsynede unge. Derfor blev der for nogle år siden – som det eneste sted i verden – vedtaget love, der skal beskytte unge under 19 år mod de værste virkninger af smartphones! Alle under 19 år, der køber en smartphone, skal have installeret et program på telefonen, der for det første blokerer adgangen til porno og hård vold og for det andet måler det daglige forbrug. Hvis forbruget overstiger en bestemt værdi, bliver forældrene automatisk underrettet. For det tredje bliver der spærret for adgang til

spilleservere efter midnat. Staten Sydkorea har altså forstået, at man er nødt til at beskytte unge mennesker mod virkningerne af smartphones. Hvornår begynder vi i Europa at tænke over det?

Ulm, maj 2018
Manfred Spitzer

Forord af KLF, Kirke & Medier

Da vi første gang fik kendskab til professor Manfred Spitzers tanker om, hvordan de nye digitale medier påvirker vores hjerne, reagerede vi med nogen skepsis. Vi så os omkring og tænkte: Kan så mange virkelig tage så meget fejl? – Og hvordan kan et menneske være så sikker på sine egne ideer, at han med glødende selvsikkerhed sætter sig op mod hele etablissementet?

Vi har gennem de seneste år hørt mange politikere, pædagoger og forskere tale med stor entusiasme om værdien af at indføre digitale medier – de elektroniske læringsprogrammer og andre elektroniske lærings- og legeredskaber i vores skoler og institutioner. Vi har hørt begejstrede kommunalpolitikere fortælle om, hvordan de har fundet de nødvendige midler til, at alle elever i skolerne kan få tablets eller computere fra første klasse. Der har generelt været en stor bekymring for, om de nye elektroniske medier ville splitte os i et A- og et B-hold, når det gælder evnen til at håndtere elektroniske medier. Derudover har der været en bekymring for, at børn i socialt og økonomisk dårligt stillede familier kunne blive koblet af udviklingen, fordi de ikke har de samme vilkår og muligheder som økonomisk bedre stillede børn.

Selvfølgelig er der røster i den offentlige debat, som udtrykker bekymring over et overdrevent mediebrug. Her har fokus ofte været på gamerne/nørderne. De unge, der bruger næsten hele deres fritid foran computerskærmen. Der har været udtrykt

bekymring for computerspillenes voldelige indhold og risikoen for, at det bliver årsag til manglende empati blandt børn og unge.

Bekymringen har i vid udstrækning været rettet mod et overdrevent mediebrug i fritiden.

Hos Spitzer mødte vi for første gang en forsker, som giver udtryk for, at ikke blot den massive brug af computerspil, men også brugen af digitale medier til læring og undervisning, særligt blandt de mindste børn, har en negativ konsekvens for udviklingen af hjernen og evnen til at interagere med andre mennesker. Når en fagperson og forsker på så utvetydig en måde går mod strømmen, vækker det interesse og opmærksomhed.

Vi forsøgte derefter at få mere indblik i den forskning og de tanker, som lå bag de i første omgang løse udtalelser, vi havde hørt fra Spitzer. Det viste sig hurtigt, at til trods for, at Tyskland er vores naboland, var der ikke mange muligheder for at læse Spitzers tanker på dansk. Vi fandt nogle interessante klip på YouTube, men hvis vi for alvor skulle forstå tankerne bag Spitzers udtalelser, var vi nødsaget til at læse hans bog på norsk, tysk, spansk, italiensk, kinesisk eller et andet fremmedsprog.

Vores oprindelige skepsis i forhold til Spitzers tanker og budskaber blev hurtigt ændret til en grundlæggende bekymring for vores medieforbrug i Danmark. Hvis ikke vi radikalt ændrer vores medieforbrug, risikerer vi at skabe en generation af mennesker, som tager varig skade af deres medievaner i barndommen. Der er ikke alene tale om en emotionel og social skade, men tilmed en skade, som kan påvises ved scanning af vores hjerne.

Spitzer sætter med overbevisende forskning og velbegrundede argumenter spørgsmålstegn ved mange selvfølgeligheder i vores samfund. Vi lever i den overbevisning, at jo hurtigere og bedre vores børn bliver til at mestre og anvende de elektroniske medier,

jo bedre muligheder får de senere i livet, men forholder det sig i virkeligheden sådan?

Vores samfund bliver mere og mere digitalt. Hvor vi førhen kunne tænke, at det fortrinsvis var de højtuddannede, der havde behov for at kunne mestre de digitale udfordringer, er vores samfund nu så gennemdigitaliseret, at det er vanskeligt at begå sig, hvis ikke man til en vis grad mestrer de elektroniske medier. Netbank, mails og sociale medier har overtaget mange relationer mellem mennesker og mellem samfund og borger.

Med Spitzers forskning stod det pludselig klart for os, at der imidlertid ikke er nogen sammenhæng mellem at være handlekraftig borger i et digitalt samfund og have haft adgang til digitale medier i en meget ung alder. Snarere tværtimod. Spitzer gør det klart, at forudsætningen for at have gode handlemuligheder som borger i vid udstrækning hænger sammen med en god, solid grunduddannelse, sund udvikling og stimulering, hvor vores hjerne bliver udfordret og udviklet, så vi kan danne emotionelle relationer og tænke kreative tanker.

Vi lever i et samfund, som har fokus på middel fremfor mål. Det er, som om de tekniske færdigheder er blevet målet i sig selv, selvom vi udmærket ved, at det i højere grad handler om indsigt, kreativitet og intelligens, hvis vi vil nå nye mål. I virkeligheden handler det om at styrke vores hjerne til at tænke nyt og anderledes fremfor at styrke evnen til at tænke i bestemte mønstre og systemer.

Den forskning og tankegang, som Spitzer repræsenterer, er for os en vigtig ny brik i hele måden at anskue dannelse, værdier, opdragelse og læring i vores samfund på. Det er en brik, som måske ikke passer ind i de tankebaner, som har været styrende gennem de senere år, men så meget desto vigtigere er det netop, at denne bog bliver tilgængelig på dansk. Vi vil på det kraf-

tigste opfordre enhver forælder, pædagog, klubleder, kirke- og kulturmedarbejder, politiker eller andre, som har interesse for fremtidens samfund til at læse denne bog og lade sig inspirere og turde vende de hidtil uimodsagte »sandheder« på hovedet. Vi tror ikke, at det handler om fuldstændigt at ændre syn på læring, pædagogik og udvikling, men det handler først og fremmest om at få øjnene op for, at vi er gået for vidt i vores bestræbelser på at se barndommen som en forberedelse til voksenlivet. Vi har glemt, at barndommen er en fase i livet, hvor vi ikke kun danner færdigheder rettet mod arbejdslivet; det er også i den periode, at hjernens kreative, emotionelle, åndelige, sociale og psykiske færdigheder dannes.

Nogle vil muligvis sætte spørgsmålstegn ved, hvorfor KLF, Kirke & Medier medvirker til, at gøre Spitzers tanker tilgængelige på dansk. Baggrunden er de store ændringer i medie billedet i disse år. Nye platforme bevirker, at medierne ændrer karakter. Der er ikke længere en stor fællesnævner, f.eks. DR, som vi alle skal forholde os til, men medierne er nu tilgængelige på mange forskellige måder. Vi er alle blevet redaktører af vores eget medieforbrug. Det er derfor ikke tilstrækkeligt at rette fokus mod udbyderne; vi må også rette blikket mod mediebrugerne – mod os selv. I den kontekst er det relevant også for KLF, Kirke & Medier at interessere sig for, hvad medieforbruget gør ved os som mennesker og medmennesker. Hvis vores medievaner er med til at ændre vores samfund, så værdier som fællesskab, solidaritet, næstekærlighed, omsorg og nærvær bliver mindre centrale, er det for alvor tid til at råbe vagt i gevær.

Set fra KLF, Kirke & Mediers synspunkt er der ingen tvivl om, at enhver, som interesserer sig for børns udvikling, vil være et nyt sted efter at have læst denne bog. For den repræsenterer en provokation, et oprør mod den gængse tankegang om vores

mediebrug og samfundets udvikling. Hvis Spitzer har ret i, at den måde, vi har indrettet vores digitale virkelighed på, fører til, at der blandt børn og unge sker en stigning i tanke-, opmærksomheds- og koncentrationsforstyrrelser, så er det på høje tid, at vi begynder at tænke os grundigt om og ændrer adfærd. Vi håber, at bogen helt grundlæggende vil forandre vores syn på, hvordan vi indretter vores hjem, skoler, kirker og andre samfundsinstitutioner, så vi giver vores børn de bedste odds i livet.

Vores opfordring skal være, at uanset hvor stor en skeptiker du er, så læs denne bog. Vi er overbevist om, at hvis du læser den med åbenhed, vil den være med til at påvirke dig og dit syn på, hvordan vi tænker og indretter vores hverdag med digitale medier – ikke mindst i forhold til børnene.

Projektudvalget i KLF, Kirke & Medier

*Kim Borregaard Eriksen, Ole Sørensen, Peter Thomasen,
Niels Peter Torp, Mikael Arendt Laursen
& Tine Sundgaard Hansen*

Indledning

Gør Google os dumme?

»Gør Google os dumme?« Det er titlen på et mediekritisk essay af den amerikanske videnskabsjournalist og internetekspert Nicholas Carr¹. Når man beskæftiger sig med digitale medier og de mulige farer, de indebærer, så skal man ikke udelukkende rette opmærksomheden mod Google, og det handler ikke kun om, hvorvidt vi bliver dumme. Den moderne hjerneforskning påpeger nemlig, at brugen af digitale medier giver al mulig grund til bekymring i et videre perspektiv. For vores hjerne befinder sig faktisk i en konstant forandringsproces, og den logiske følge af det er, at et dagligt forbrug af digitale medier *ikke* er uden indvirkning på os som brugere.

Digitale medier – computere, smartphones, spillekonsoller og ikke mindst tv – forandrer vores verden. I USA bruger unge mennesker mere tid på digitale medier – lidt over 7,5 timer dagligt – end på at sove, hvilket fremgår af en repræsentativ undersøgelse blandt mere end 2000 børn og unge i alderen otte til atten.

I Tyskland bruger niendeklasses elever lidt under 7,5 timer dagligt på digitale medier, hvilket en stor spørgeskemaundersøgelse blandt 43.500 skoleelever viste. Og heri er ikke medregnet brugen af mobiltelefoner og MP3-afspillere. Nedenstående tabel giver en oversigt opdelt efter medie og køn.

Medieforbrug i USA i årene 1999, 2004 og 2009 i timer og minutter pr. dag²

	1999	2004	2009
Tv	3:47	3:51	4:29
Musik	1:48	1:44	2:31
Computer	0:27	1:02	1:29
Computerspil/spillekonsoller	0:26	0:49	1:13
Bøger, tidsskrifter	0:43	0:43	0:38
Biograf	0:18	0:18	0:25
Samlet medieforbrug	7:29	8:33	10:45
Graden af multitasking	16 %	26 %	29 %
Samlet tid	6:19	6:21	7:38

Medieforbrug blandt niendeklasseselever i Tyskland 2009³

	Drenge	Piger	Gennemsnit
Tv, video, dvd	3:33	3:21	3:27
Chat på internettet	1:43	1:53	1:48
Computerspil	2:21	0:56	1:39
I alt	7:37	6:50	7:14

Faktisk bruger de unge mere tid på digitale medier, end de bruger i skolen (knap fire timer i gennemsnit)⁴. En lang række undersøgelser af medieforbruget viser med al ønskelig tydelighed, at der i høj grad er grund til bekymring. Det er derfor, jeg har skrevet denne bog. I mange menneskers øjne vil det være en irriterende bog, *meget* irriterende. Men som psykiater og hjerneforsker kan jeg ikke andet. Jeg har børn, og jeg har ikke lyst til, at de om tyve år skal anklage mig og sige: »Far, du vidste alt det her! Hvorfor har du ikke gjort noget?«

Jeg har i årtier arbejdet med mennesker, hjernen, læringsprocesser og medier, og jeg anskuer udviklingen anderledes end de

fleste, både fra en fars og fra en hjerneforskers synsvinkel. Derfor ønsker jeg at lægge fakta, data og argumenter klart og tydeligt på bordet. Jeg tager udgangspunkt i videnskabelige studier fra gode, anerkendte og almindeligt tilgængelige videnskabelige fagtidsskrifter. »Åh, hold nu op med al den videnskab,« kan jeg høre mine kritikere sige.

Mit svar på det er ganske kort: Videnskaben er det bedste, vi har! Videnskaben er vores fælles søgen efter sand og pålidelig viden om verden og dermed også om os selv. Hvis man går ind på et apotek for at købe hovedpinepiller, sætter sig ind i en bil eller et fly, tænder for komfuret eller bare for lyset (for slet ikke at tale om fjernsynet eller computeren!), så har man faktisk hver gang skrevet under på, hvor meget man kan stole på videnskabens erkendelser, og at man selv faktisk stoler på dem. Hvis man fuldstændig afviser videnskaben, er man enten ikke klar over, hvad det er, man siger, eller også siger man bevidst noget usandt.

Hvad er problemet?

I 1913 skrev Thomas Edison – det var ham, der opfandt glødepæren, grammofofonen og filmen – i en avis i New York: »Bøger vil snart være forældede i skolen ... Det er muligt at undervise i enhver form for menneskelig viden med levende billeder. I løbet af ti år vil vores skolesystem være totalt forandret.«⁵ Da fjernsynet nogle årtier senere dukkede op, mente tilsvarende optimistiske stemmer, at man nu langt om længe kunne få kultur, værdier og viden ud i de yderste afkroge af verden og dermed forbedre menneskehedens samlede dannelsesniveau betragteligt. Efter endnu nogle årtier fik computeren igen folk til at tale om helt nye muligheder, som ville revolutionere undervisningen i skolerne.

Denne gang er det noget helt andet, understreger store skarer af medieeksperter utrætteligt. Alligevel kan vi se, at *e-learning*s storhedstid allerede er ved at være forbi, på samme måde som vi i 1970'erne oplevede, at sproglaboratorier og programmeret undervisning kuldsejlede. Det virker simpelt hen ikke at sidde alene ved en computer for at lære noget – det er selv de varmeste fortalere for brugen af computere enige i. Hvorfor er det sådan? Og hvad betyder det for dem, der hele tiden sidder ved en computer og er på internettet?

Videnskabsjournalisten Nicholas Carr beskriver de følger, han selv oplever af at bruge internettet, således: »Nettet ødelægger tilsyneladende min evne til at koncentrere mig og fordybe mig. Mit sind forventer nu at få informationer på præcis den måde, som nettet tilbyder dem, nemlig i form af en hurtig strøm af småbidder [...] Mine venner siger det samme: Jo mere de bruger nettet, jo mere skal de kæmpe for at koncentrere sig for at skrive længere afsnit.«⁶

Hvis man søger svar på, hvad internettet og de nye digitale medier gør ved os, er der ikke alene personlige beretninger og empiriske studier fra medieforskningen at trække på. Også den helt grundlæggende forskning i, hvordan hjernen fungerer, kan bidrage med noget. Ligesom biokemien giver os et bedre blik for stofskiftesygdomme, får vi et mere klart syn på farerne ved de digitale medier på baggrund af den forståelse, vi i dag har af de mekanismer, der ligger til grund for læring, tankevirksomhed, opmærksomhed og udvikling.

En af de vigtigste opdagelser, der er gjort inden for neurobiologien, er, at hjernen hele tiden ændrer sig *ved at blive brugt*. Når man forstår noget, når man tænker, oplever, føler, handler – så efterlader det alt sammen såkaldte *hukommelsesspor*. Endnu i 1980'erne var de en hypotetisk konstruktion, men i dag kan vi

se dem. Synapserne – de plastiske forbindelsespunkter mellem nervecellerne, der hele tiden forandrer sig, og som de elektriske signaler, som hjernen arbejder med, bevæger sig gennem – kan man i dag registrere og ligefrem filme. Man kan se, hvordan de forandrer sig i løbet af en læringsproces. Ved hjælp af forskellige metoder kan man også se størrelsen af forskellige områder i hjernen og de aktiviteter, der foregår der, og på den måde kan man langt hen ad vejen påvise den neurologiske virkning af læringsprocessen.

Men når hjernen *altid* lærer (den kan slet ikke lade være med at lære!), så bliver der også sat spor, hver gang man bruger digitale medier. Her skal man være opmærksom på, at vores hjerne er blevet til over et langt tidsforløb, hvor den er blevet tilpasset forskellige miljømæssige faktorer, som bestemt ikke omfattede digitale medier. I dag opfatter vi mange civilisationssygdomme som udtryk for et misforhold mellem vores tidligere levevis (som jægere og samlere, dvs. med meget bevægelse og meget fiberrig kost) og den moderne levevis (med meget lidt bevægelse og med fiberfattig kost), og på lignende måde kan man forstå de digitale mediers negative virkninger på åndelige/psykiske processer. Her kan man beskrive meget forskellige mekanismer og processer, der handler om kognitive evner som opmærksomhed og udvikling af sprog og intelligens; alt sammen noget, der har forbindelse med, hvordan den menneskelige psyke fungerer. I det følgende vil jeg ved hjælp af eksempler vise, hvordan det alt sammen får stor indflydelse på følelsesmæssige og sociale processer, ikke mindst på etisk-moralske holdninger og vores opfattelse af os selv. Altså vores personlige identitet.

»Digital demens. Sikke noget sludder!« kan jeg allerede høre mine kritikere råbe. Men de kan bare selv gå på nettet og se, at jeg ikke er den eneste, der bruger det begreb. Hvis man i skrivende

stund googler »digital demens« på tysk eller engelsk, får man på et splitsekund henholdsvis 8000 og 38.000 henvisninger.

Hvis man ikke tænker, bliver man ikke ekspert

Hvis man stadig er i tvivl, så overvej det her: Telefonnumre på familie, venner og bekendte er gemt på mobilen. GPS'en finder vej hen til det sted, vi har aftalt at mødes med dem. Private og arbejdsmæssige aftaler er noteret i kalenderen på mobilen eller computeren. Hvis der er noget, man vil vide, googler man. Fotos, breve, mails, bøger og musik opbevarer man i skyen. Der er ikke noget, der hedder at tænke selvstændigt, huske eller reflektere.

Hver eneste dag får jeg mails fra skoleelever og studerende, der lyder nogenlunde sådan her:

Kære professor Spitzer

Jeg/vi arbejder lige nu på et oplæg [skriftlig opgave/bacheloropgave/speciale] om emnet hjernen og x [indsæt her et vilkårligt emne i stedet for variabelen x]. Kan du svare os på følgende spørgsmål: 1) Hvordan fungerer hjernen? 2) ...

[Og hvis afsenderen er skoleelev, slutter mailen ikke sjældent med følgende sætning.] Jeg/vi vil gøre dig opmærksom på, at vi skal aflevere i morgen. Det vil derfor være dejligt, hvis du kan svare med det samme ...

Hvis jeg overhovedet svarer (det afhænger af min dagsform, hvor meget tid jeg har, og hvor flink jeg har lyst til at være), så sender jeg en artikel, som de pågældende *selv* bliver nødt til at læse. Og det siger jeg så til dem. For hvis man bare spørger en eller anden i en mail i stedet for *selv* at gå i dybden med et emne, har man

slet ikke forstået, hvorfor man overhovedet gør det stykke arbejde. Skoleeleven skal jo lære *selv* at tænke! På den måde undgår man det, der skete for tre skoleelever: De skulle lave et oplæg om landet Georgien ved Sortehavet og afleverede en meget flot Power Point-præsentation – om den amerikanske stat Georgia!

Det giver mig især grund til bekymring, når jeg oplever, at selv skolelærere og undervisere på universitetet tilsyneladende ikke har fattet, hvad det egentlig vil sige at lære. For hvis jeg har sagt nej til at lade mig interviewe eller til at svare på spørgsmål, så skriver de studerende ofte til mig: »Jeg får en dårligere karakter, hvis jeg ikke har kommentarer til emnet fra en ekspert.« Disse undervisere kunne jeg godt tænke mig at give følgende svar (og nogle gange skriver jeg noget tilsvarende til eleverne/de studerende): Ligesom man ikke lærer at bestige bjerge ved, at en anden bærer en op på toppen, så bliver et ungt menneske heller ikke til ekspert (i noget som helst fagområde), hvis vedkommende bare spørger en ekspert. Man er nødt til selv at tilegne sig viden fra kilderne, stille kritiske spørgsmål, sætte de enkelte puslespilsbrikker sammen til en meningsfyldt helhed, ellers lærer man ikke noget. Den evne består også i at kende en række fakta (det gælder alle eksperter), men den afhænger især af, at man har kendskab til kilderne og kan vurdere deres troværdighed m.m. Man skal kort sagt grave sig ned i et emne.

Det handler ikke om »udenadslære«. Ingen bliver bjergbestiger ved at lære bjergenes navne og rutens vejskilte udenad! (Faktisk sidder bjergbestigere inde med netop den viden; men det er indlysende, at det ikke er alt, og at det slet ikke er det, det drejer sig om. Det er noget, man lærer i forbifarten.) Nogle gange bliver jeg spurgt, om det er forkert, at man ikke længere lærer digte udenad i skolen. Det har jeg ikke en afklaret holdning til, men jeg ved, at man på den måde lærer at bruge sit sind som

lagerplads, og det er ikke uvæsentligt, når man skal lære noget. Hvis man allerede i forvejen ved, at man ikke kan eller vil lære det emne, som man lige nu beskæftiger sig med, så lærer man *beviseligt* dårligere. Hvis man altså ikke er ude på, at der skal blive noget hængende, så bliver der også betydeligt mindre hængende.

Demens handler ikke bare om, at man glemmer. Og digital demens handler også om mere, end at især unge mennesker tilsyneladende bliver mere og mere glemsomme, sådan som en række sydkoreanske forskere som de første i 2007 påviste. Det handler meget mere om åndelig ydeevne; det handler om at kunne tænke kritisk og om at have et overblik over »informationsstrømmens tætte buskads«. Hvis kassedamen regner »2 plus 2« ud på lommeregneren og ikke er klar over, at resultatet »400« *må* være forkert, hvis NASA sender en satellit ned i sandet (eller ud i det uendelige rum), fordi det ikke er faldet nogen ind, at tommer og mil ikke er det samme som centimeter og kilometer, eller hvis bankassistenten regner 55.000 euro forkert, så betyder det til syvende og sidst, at der ikke længere er nogen, der selv tænker med. I de nævnte eksempler er der åbenbart ingen, der *i hovedet* har foretaget et groft overslag over, i hvilken størrelsesorden resultatet måtte være, men de har bare overladt det hele til en eller anden digital hjælper. Hvis man derimod regner med kugleramme eller regnestok, så er man nødt til at selv at tænke med i størrelsesforholdene og kommer ikke ud med helt usandsynlige resultater.

En uforbederlig reaktionær, romantisk teknofob?

»Du er jo håbløst gammeldags. Vil du have os alle sammen tilbage til stenalderen?« kan mine kritikere sige. Nej, det vil jeg ikke. Tværtimod. Hvis vi ikke passer på og holder op med systematisk at gøre den næste generation dummere, så kommer i hvert fald deres børn, om ikke til at leve i stenalderen, så til at leve under dårligere forhold end os. For vores velstand og hele vores samfund bygger i høj grad på, at mange af os er eksperter og er rigtig gode til et eller andet.

Jeg hader heller ikke medierne, selv om jeg ofte bliver beskyldt for det. Hver fredag klokken 22.45 har jeg en udsendelse, der hedder *Geist und Gehirn* (sind og hjerne, o.a.), og hvis du ser det kvarters tv hver uge, kan jeg her skriftligt garantere, at din hjerne ikke tager skade. I mere end 25 år har jeg hver dag arbejdet ved en computer. Jeg har lige så svært ved at forestille mig et liv uden en computer som de fleste andre mennesker. Hvorfor arbejder millioner af mennesker med computere? Fordi visse arbejdsgange er hurtigere, når computeren overtager noget af det arbejde, som man ellers bruger hjernen til. Hvorfor kører mennesker i bil? Fordi vi på den måde kommer hurtigere frem, idet bilen overtager det fysiske arbejde med at bevæge sig. Og derfor bruger jeg dagligt min computer, ligesom jeg dagligt kører bil.

Men som de fleste bilister ved jeg også, at jeg bevæger mig for lidt. Prøv at forestille dig, at der var nogle, der fik den ide at installere en speeder uden bil på skolerne for at bruge den til at træne elevernes lægmuskulatur, der er blevet svækket på grund af for lidt motion. »Vi er et af de lande i verden, der producerer flest biler. Eleverne i vores skoler har brug for mere motion, og derfor må vi i god tid gøre dem fortrolige med at køre bil. Kan

man forestille sig noget bedre end en speeder til hver elev under bordet lige foran stolen? Så får de trænet deres lægmuskler, og vi værner dem samtidig til at køre bil.« Sådan kunne hærskarer af trafikeksperter godt have udtalt sig for 30 år siden, hvis ikke alle kunne se, at argumentet var totalt latterligt. Det er det samme med digitale medier, og mange mennesker har også en fornemmelse af, at de mange højroastede salgstaler om den digitale revolution i klasseværelset ikke holder vand. Man hævder, at de nye medier allerede er en del af hverdagen, og derfor er vi nødt til at lære børnene at omgås dem. Det kræver et modsvar: Nye medier kan ligesom alkohol, tobak og andre stoffer være vanedannende. Vi ser faktisk ofte personer, der er afhængige af computere eller internettet, og den afhængighed har store konsekvenser for de berørte. Man kunne med lige så stor ret sige: »Øl og vin er en del af vores samfund og vores kultur. Vi er derfor nødt til allerede i børnehaven at lære børnene at forholde sig kritisk til det. Og derfor hører øl og vin hjemme i daginstitutionerne.« Det ville være til stor glæde for en hel industri, men mange mennesker, ja, samfundet generelt, ville lide stor skade.

»Spitzer, du er jo en teknofob!« Sådan kunne beskyldningen mod mig lyde. Nej, det er jeg ikke. Men jeg går ind for, at vi er meget forsigtige, når det drejer sig om ny teknologi. Lad mig give et godt eksempel, hvor vi kan lære af historien: Da røntgenstrålerne blev opfundet for lidt over 100 år siden, blev røntgenudstyr snart en stor publikumssucces ved overklassens fester, hvor man fotograferede hinandens knogler.⁷ Alene i USA blev der fra midten af 1920'erne til midten af 1950'erne anskaffet mere end 10.000 såkaldte pedoskoper, hvor man kunne se knoglerne i sine fødder.⁸ Salget af disse apparater øgede interessant nok den *angst*, som kunderne havde for sko, der ikke passede – ikke mindst hos *deres børn*: »Fødderne skal vare hele livet«⁹ fortalte



Røntgenapparat til fødderne, et såkaldt pedoskop, som man stadig i 1970'erne kunne finde i skobutikker rundt om i Tyskland.

man kunderne i de tilhørende annoncer, og derfor skulle skoene passe helt nøjagtigt, selvfølgelig især børneskoene. På baggrund af den økonomiske depression i 1930'erne argumenterede man også med, at sko, der passede, holdt længere, og at man derved sparede penge. Man slog også på, at der var blevet installeret elektricitet i stort set alle husholdninger i årene forud, så alle involverede havde konstant teknikkens sejrsgang for øje. Ingen kunne modsige argumentet om, at alt nu ville blive bedre, også selv om der ikke var noget videnskabeligt belæg for at indføre og anvende apparatet. »At der var et problem med sandheden i disse annoncer, gik man på denne måde omhyggeligt udenom,« skriver de canadiske medicinhistorikere Jacalyn Duffin og Charles Hayter¹⁰ lakonisk i en gennemgang af apparatet. Især børn, der let

lader sig begejstre over alt muligt nyt, havde meget sjov ud af at betragte deres egne fodknogler, så »for børn var [maskinen] lige så spændende som balloner og slikkepinde.«¹¹ Det tog man hensyn til, når man stillede apparatet op i skobutikken: »Vi anbefaler, at De opstiller maskinerne midt i butikken, så man har uhindret adgang fra alle sider. Naturligvis skal den placeres i nærheden af dame- og børneafdelingen, fordi det vil øge omsætningen,«¹² lød det i brugsvejledningen til apparatet.

Først efter at atombomberne var blevet kastet over Hiroshima og Nagasaki i 1945, og man blev klar over de massive stråleskader, som de overlevende havde fået, gik faren ved elektromagnetiske stråler op for mennesker i hele verden. Da man i 1950 målte strålingen ved pedoskopet¹³, var resultatet en strålingsværdi, som vi i dag ville vurdere som uansvarlig og uden påviselig sundhedsfremmende virkning – især hos børn. Alligevel gik der mere end 20 år, før de sidste apparater forsvandt fra butikkerne. Hvor meget sygdom og død, der er fulgt i kølvandet på apparatets udbredelse i mere end fire årtier, kan vi i dag kun gisne om. Men én ting står klart: Drivkraften bag udbredelsen af ny teknologi var dengang *reklame*, der øgede salget, kombineret med *angst* og tiltagende økonomiske problemer især i de *fattige* samfundsgrupper, og den positive baggrund var, at *elektriciteten* netop var blevet udbredt til stort set alle. Problemet med den nye teknologi var bare, at man lige så godt kunne bruge et simpelt målebånd, og at det først flere årtier senere blev almindelig kendt, at der var en sundhedsfare forbundet med pedoskopet.

Ligheden med den måde, computere bliver markedsført på inden for undervisningen, er slående.

Ud fra den viden, vi har i dag, er en computer lige så tvingende nødvendig for at lære noget, som en cykel er for at svømme eller et røntgenapparat for at prøve sko.

Men socialt udsatte familier får hele tiden at vide, hvor vigtigt det er for børn at have en computer, for at de kan lære noget, og derfor er det især dem, der for deres få sparepenge køber et apparat – selvfølgelig for at give deres børn bedre fremtidsudsigter. Men det, de opnår, er det stik modsatte af det, de ønsker for deres børn, nemlig bedre chancer for en god uddannelse. For computeren giver ikke de unge mennesker uddannelse. I stedet forhindrer den det, eller har i bedste fald ingen effekt, hvilket vi vil komme nærmere ind på i det næste afsnit. Industrien udnytter altså behændigt den angst, som forældre fra de socialt udsatte grupper har, til at hive de sidste penge op af lommen på dem.

Det handler om børnene

Lad det være sagt med al ønskelig tydelighed: Det djævelske ved al den agitation for computere i skolen er, at når forældre køber en computer til deres barn i fjerde-femte klasse, så sker der præcis det, som forældrene *ikke* ønsker, og som de bekymrer sig om. Det fremgår blandt andet af en analyse, som Thomas Fuchs og Ludger Woessmann har foretaget af data fra PISA-undersøgelser om virkningen af at have adgang til en computer. En computer i hjemmet giver dårligere præstationer i skolen.¹⁴ Det gælder både færdigheder i matematik og læsning. Forfatterne kommenterer resultatet med disse ord: »Selve det, at der findes en computer i hjemmet, gør, at børnene spiller computerspil, hvilket begrænser deres læring og indvirker negativt på resultaterne i skolen ...

Hvad angår anvendelsen af computere i skolen, viste det sig på den ene side, at de elever, der aldrig brugte en computer, havde en anelse dårligere præstationer end de, der brugte computeren *nogle få gange om året til nogle få gange om måneden*. [...] På den anden side var læse- og regnefærdighederne betydeligt dårligere hos dem, der anvender computeren flere gange ugentligt. Og det samme gør sig gældende for brugen af internet i skolen.¹⁵ Og her er der slet ikke tale om vore dages daglige forbrug på flere timer!

Når man sammenligner reklamestrategien for digitale medier med strategien for røntgenapparater i skobutikker, er det desuden interessant, at man opfatter *børnene* som det helt store marked for computere og læring. De er jo så nysgerrige, hedder det, og vil gerne arbejde med computeren. Ja, børn kaster sig over alt, hvad der er nyt. Det handler ikke om, at de interesserer sig specielt for computere, og slet ikke om, at det er specielt godt for dem (det interesserer slet ikke børn!), men det skyldes simpelt hen, at computeren med alle sine muligheder og tilbud er ny. Og så viser den farvestrålende billeder, spiller musik og giver mulighed for lynhurtig adgang til en masse indhold på internettet – især den slags indhold, der er forbudt for børn og unge. Det ved børn og unge godt, og derfor vil de gerne sidde ved computeren.

Hvis de yngste børnehavebørn bruger computer, kan det føre til opmærksomhedsforstyrrelser¹⁶, og for de ældste børnehavebørn kan det føre til læsevanskeligheder.¹⁷ I skolealderen kan man iagttage en større grad af social isolation, sådan som amerikanske¹⁸ og efterhånden også tyske¹⁹ undersøgelser viser.

Som modargument til det har man de seneste år kunnet hævde, at man i dag har adgang til sociale medier på computer, smartphone og tablets, og at det har skabt en modsatrettet trend. Unge mennesker er i dag meget sociale på nettet.²⁰ Men hertil vil jeg indvende, at netop de sociale medier på nettet absolut ikke

fører til flere og bedre kontakter, men i stedet til social isolation og overfladiske kontakter. Kun ganske få piger oplever positive følelser i forbindelse med online-venner. De får langt flere positive følelser sammen med personlige venner. I de næste kapitler vil jeg derfor udførligt gøre rede for, hvordan de digitale sociale medier gør vores børn og unge ensomme og ulykkelige.

Det er naturligt at stille sig selv det spørgsmål, hvorfor der ikke sker noget, når det forholder sig sådan. Hvorfor er der ingen, der forsvarer sig mod den daglige fordummelse? Som psykiater abonnerer jeg ikke på en konspirationsteori om, at en ond magt har til hensigt at påføre befolkningen en snigende demens gennem udbredelsen af digitale medier, så det bliver lettere at styre dem. Nej, jeg tror, det er meget mere enkelt. Der er mennesker, der tjener rigtig mange penge på digitale produkter, og som er ligeglade med, hvad der sker med andre mennesker, ikke mindst børn. Man kan bare sammenligne med våbenproducenter og -forhandlere, hvis virksomhed jo som bekendt handler om andre menneskers død. Eller man kan nævne tobaksbranchen, der fremstiller og sælger produkter, der beviseligt er dødelige. Man kan nævne en lang række fødevarerproducenter, der især gør børn syge med deres produkter. Og man kan nævne reklamebranchen, der blandt andet hjælper tobaks- og fødevarerbranchen med at sælge deres dødelige produkter. Og her kommer også de store koncerner ind, der styrer markedet for digitale medier. Intel, Apple, Google, Facebook og andre meget store virksomheder vil gerne tjene penge og har råd til lobbyarbejde. De spreder bevidst forkerte oplysninger, ligesom rygerlobbyen gjorde i 70'erne (det er ikke farligt at ryge, videnskabsfolkene er ikke enige osv.). De fordrejer kendsgerningerne og tilslører og forplumrer fakta.

»Hold nu op, Spitzer, nu overdriver du helt vildt!« kan jeg høre medieeksperterne (som jo lever af medier og netop derfor ikke

kan udtale sig kritisk) sige i kor med medierne selv og fortalene for, at man selv er i stand til at kontrollere sit medieforbrug. Det er alt sammen meget forudsigeligt. Men det er trist og set fra min synsvinkel langt farligere, at kirkeledere, politikere, Sundhedsministeriet, Undervisnings- og Forskningsministeriet og mange andre fuldstændig kritikløst istemmer lovsangen til de digitale medier. De tager ikke de videnskabelige resultater til efterretning, men udbreder bevidst forkerte påstande og bliver selv i sidste ende en slags lobby, hvilket jeg vil påvise med en række relevante eksempler.

Hvad skal vi så stille op? Det er først og fremmest en begyndelse, at flere mennesker overhovedet bliver bekendt med problemet. Derudover vil jeg her fremlægge forslag til, hvad man kan gøre som enkeltperson og som del af samfundet for at sætte en stopper for den digitale demens. Det er derfor, jeg har skrevet denne bog.