

Advarende rop fra aksjonist-eksperter kloden rundt om digitaliseringen

Denne teksten ble først publisert på norsk på <http://einarflydal.com> den 28.11.2025



Bevegelsene mot overdreven og skadelig digitalisering av våre barn og barnebarns hverdag bygger seg stadig sterkere, kloden rundt. Samtidig skyller en digital flodbølge over verden.

I dagens bloggpost får du et referat fra et 2-timers nettseminar arrangert av Safe Tech International, der 12 aktivister fra ulike deler av den engelskspråklige verden rapporterte, orienterte og misjonerte. Dette er folk med stor faglig kunnskap og personlige erfaringer som går langt dypere enn det vanlige pensumet til medisiner, biologer og elektro- og radioingeniører. Derfor er de opptatt av å løfte fram kostnadssiden, ikke bare alle de åpenbare gevinstene.

Dette sammendraget kan derfor være godt å få med seg nå når julegavene skal handles inn...

For nå mot jul ligger det i år som i fjor an til rekordsalg av nye, trådløse dingser. Varehusene er fulle av fjernkontroller for lys og varme, trådløse høyttalere, smartklokker, nettbrett og hvitevarer med innebygd WiFi eller Bluetooth. Mikrobølgene som følger med, går langt under radaren. Ingen har oversikt over dem – verken hvordan de virker enkeltvis, eller hvordan de virker i samspill med andre strålekilder eller andre miljøbelastninger. (Man har ikke en gang brukbare måleteknikker for å fange opp det som er relevant for biologien – noe jeg skal komme tilbake til i en seinere bloggpost.)

CE-merkingen, den europeiske godkjenningsordningen, forteller bare at utstyret overholder normene. Denne sertifiseringsordningen er basert på enkel selvrapporing der det er nok å sende inn en testrapport fra et hvilket som helst mystisk testlaboratorium i Det fjerne østen som viser at dingsen det gjelder, ikke forstyrrer annet *teknisk utstyr* og ikke gir deg *oppvarmingsskader*.

Budskapet fra SafeTech International-seminaret gir et ganske annet og mer interessant bilde av hva vårt digitale forbruk nå skaper av problemer for oss selv og våre barn. Her fortelles det at litt var fint, men at dagens mengder er ødeleggende.

Du får sammendraget her i maskinoversettelse, med mine rettelser og omskrivninger der ordspill ikke lar seg gjenskape, som i overskriften. Original-sammendraget er skrevet av den engelske foreningen [ACHES](#) (Adult Child Health and Environmental Support), og ble nylig [publisert](#) på Substack.

Einar Flydal, den 28. november 2025

Kople seg fra for å få et oppsving: Ivrige forkjempere for et teknologi-trygt samfunn

(Unplug to Uplift: ACHING for a Tech Safe Society,
<https://substack.com/home/post/p-179951028>)

Safe Tech International -teamet har jobbet i noen år for å øke bevisstheten om en rekke spørsmål, herunder de som gjelder den (digitale) teknologi-flodbølgen som skyller over vår verden. Vi er ved et kosmisk tidspunkt i en verden i endring, der teknologi og KI akselererer og forsterker opp alt de berører. Vi ønsker alle å gi barna våre den pleie, de ferdighetene og den kjærligheten de trenger for å utvikle seg til kloke, medfølende og medvirkende medlemmer av samfunnet.

Kommer måten teknologien nå implementeres på til å hjelpe eller hindre dem i å nå disse målene? Medlemmer av vårt fellesskap, inkludert lærere og kjendiser, har begynt å snakke ut om de økende bekymringene de har for virkningene som skjermtiden har på barns velvære. Dette fikk Safe Tech International til å arrangere et webinar **Lørdag 1. november 2025** for å løfte fram og synliggjøre den samlede innsatsen til mange grupper rundt om i verden som jobber for å beskytte barns og våre felles interesser. Denne teksten oppsummerer foredragene fra de 12 foredragsholderne og spørsmål og svar.

Emily Cherkin, The ScreenTime Consultant (USA)

En velkjent foredragsholder, forfatter, konsulent og førsteamanuensis i offentlig politikk. Hun er også medformann for FairPlay Screens in Schools Action Network, og hovedsaksøkeren i et klagesøksmål mot et av verdens største undervisningsteknologiselskaper.

Det er ikke overdrevent å hevde at det å unnlate å ta tak i ødeleggelsene forårsaket av teknologiindustrien på barndom og utdanning er en direkte trussel mot demokratiet rundt om i verden. Valgene vi tar i dag vil definere fremtiden vår, og det haster med arbeidet vårt. Emilys foredrag kom i tre deler: begynnelsen, midten og slutten.

Begynnelsen: Emily tilbrakte over et tiår som engelsklærer på ungdomsskolen, og i løpet av denne tiden var hun vitne til fremveksten av smarttelefoner og bruk av sosiale medier blant elevene og det samtidige skiftet til digitale verktøy. Hun la merke til at elevene hennes kunne komme inn i klassen full av angst fra innlegg på sosiale medier. Barn holder disse enhetene som skaper splittelse og distraksjon i sine hender, og slipper aldri fri fra runddansen og gnagingen fra sine liv på nettet. Etter å ha dykket dypere, lærte Emily en lekse som åpnet hennes øyne! Teknologi er **ikke bare et barneproblem, men et voksenproblem** som påvirker barn. Emily beskrev **Tech Intentional**, som har en spesifikk definisjon knyttet til tre hovedpilarer:

1. «Less is More»
2. Senere er Bedre
3. Relasjoner og ferdigheter før skjermer

Midten: Emily fremhevet at mange elever “ikke vet hvordan de skal skrive eller skrive”, og undervisningsteknologi påvirker barns læring i skadelig retning og blir ikke brukt eller ofte ikke undervist på en ansvarlig måte. Foreldre ligger under for gruppepress og aksepterer blindt nye og ekstremt problematiske kulturelle normer. Barn blir yngre og yngre når de får sine første telefoner. Vi må gjøre det **harde arbeidet det er å lære barna våre motstandskraft og ta grep**, fordi dette er ferdighetene de trenger for å trives. Det er vår jobb nå å stille disse 3 spørsmålene når vi tilbyr nettbrett, smarttelefoner eller spill:

1. Hva vinner vi?
2. Hva mister eller erstatter vi?
3. Hva slags modeller skaper vi?

Siste del: Telefonfrie skoler og barndom er endelig blitt mainstream-tema for samtale og påvirkningsarbeid over hele verden. **Kaprede nevrale veier** er slett ikke bedre enn virkeligheten. Vi lager retningslinjer og regler for å holde smarttelefoner i sjakk i løpet av skoledagen, men vi gir barna deres iPad'er og Chromebook'er i læringens navn. Det er på tide å motsette seg forestillingen om at teknologer vet mer om læring og undervisning enn det lærere gjør. Vi bør mane til **forsiktighet med bruken av pedagogiske teknologiprodukter i klasserommet**. Læringsteknologi er ikke effektiv, trygg eller lovlig. Under fanen «fremtidsrettet utdanning» ser barn på porno, og blir initiert i en slik verden på skolens datautstyr. Et godt startpunkt er å gå tilbake til kablede datamaskiner, Ethernet, og gi teknologiopplæring, ikke pedagogisk teknologi, for **læringsprogramvare er ikke teknologiopplæring**. **Less is More >> Seinere er Bedre >> Relasjoner og ferdigheter må komme før skjermer.**

Jess Kingsford, PhD, grunnlegger og meddirektør for [Happy Hearts Parenting](#) (Australia)

Jess Kingsford diskuterte teknologiens innvirkning på barns moralske utvikling, og på deres mentale og følelsesmessige velvære. Happy Hearts Parenting har nylig utvidet arbeidet sitt i lokalsamfunnet til å tilby rammeverk og praksis og en **“kultur for gjensidig omsorg”**. Deres oppgave er å styrke foreldre og lærere med praktiske verktøy og strategier for å hjelpe barn å bli mer sammenkoblet og bedre tilpasse seg andres behov og interesser.

Moralsk utvikling handler om å skille og lære å fortelle *rett* fra *galt*, altså hvordan man skal engasjere seg i moralske resonnement og løse moralske dilemmaer. Det er denne *prosessen* som gjør en til en bestemt type person. Vi kjenner igjen den persontypen når vi beskriver noen som **bryr seg om** og **bidrar** til at andre har det bra. Prosessen med moralsk utvikling omfatter utvikling av ferdigheter, atferd og egenskaper til å være 'fokusert på andre'. Intuitivt krever dette **bevissthet** om andre, **følsomhet** for andres erfaringer, å kunne **avstemme** sine følelser til andres følelser og opplevelser av **empati og medfølelse** overfor andre.

Digital teknologi forstyrrer moralske utviklingsprosesser. Det miljøet som barn nå vokser opp i bidrar ikke til å tilfredsstille disse kravene. Barn og voksne i våre samfunn blir stadig mer **frakoblet** fra hverandre og stadig mer **selffokusert**. Studier i Australia og andre land viser en nedgang i generell psykisk helse. Dessverre rapporterer 36% av ungdommene høye nivåer av angst, depresjon eller begge deler. Dessuten har psykiske helseproblemer for ungdom økt med nesten 50% siden 2007. Barn er kontinuerlig **'plugget inn'** på

enheter, **frakoblet** fra andre, **selvfokusert** og har **hemmet moralsk utvikling**. Hva kan vi gjøre med alt dette?

Vi kan hjelpe barn med å utvikle sunnere psykiske helseegenskaper. For eksempel en sunnere balanse mellom selvfokusert og gjensidig avhengighet med andre. Dette innebærer å føle, kjenne og dyrke en følelse av at vi alle har grunnleggende **behov for hverandre (inter-avhengighet)**. En studie ved Harvard som begynte i 1932 viser at en sterk følelse av **gjensidig avhengighet** med andre er en av de beste faktorene for å forutsi **langsiktig mental og emosjonell velvære**. Hos Happy Hearts Parenting er dette akkurat det de jobber med å fremme på tvers av et bredt spekter av holdninger. I sum hjelper de foreldre og lærere med å veilede barn til å utvikle ferdigheter, atferd og egenskaper som er 'andre-fokuserte', en sterkere følelse av gjensidig avhengighet med andre, en **sunnere balanse** mellom 'meg' og 'oss', og et sunt moralsk utviklingsløp.

Lluna Porta, Spania

Katalaneren Lluna Porta mener at vår hypertilknyttede verden og tilhørende utfordringer bare kan takles hvis familier, lærere og institusjoner jobber sammen. Hun sitter i Styret for [Smartphone Free Childhood](#) og arbeider for å øke bevisstheten om dette og har i [mange år vært forkjemper](#) for beskyttelse av barns rettigheter både på nett og utenfor nettet. Hun er også en bekymret mor for tenåringer som navigerer i den digitale tidsalder, og diskuterte det urovekkende spørsmålet om barns eksponering for pornografi. Hyperseksualiseringen av jenter og kvinner er en stor bekymring, sammen med virkningene porno og pornografisk innhold på internett har på barn. I hovedsak går nettavhengighet og porno hånd i hånd. Hun presenterte en **10-poengs nedtelling**:

10: 10 år er alderen mange amerikanske gutter ser etter porno – noen er yngre

9: 9 av 10 (90%) av spanske universitetsstudenter mener at nettpornografi viser hvordan folk har sex i det virkelige liv; hardporno er nå mainstream.

8: 8 er alderen som spanske barn ofte får tilgang til pornografi ved et uhell. Pornografi oppsøker barna aktivt! Bransjen gir flere poeng jo flere minutter du ser på.

7: 7 var alderen til den ene gutten hennes da han innrømmet at han hadde sett på porno.

6: En fransk nevrovitenskapsbok "[Skjermkade: Farene ved digitale medier for barn](#)" angir 6 tiltak: Se aldri på skjermer før skolen; Ingen skjermer for barn under 6 år; Se aldri upassende innhold; Bruk aldri skjermer på soverommet; Ikke bruk skjerm de siste 2 timer før sengetid; Unngå skjermbruk ved måltider.

5: Alderen da en gutt praktiserte munnsex på sin 2 år gamle søster!

4: Alderen til en gutt som praktiserte munnsex fordi han som barn kopierte voksne.

3: Nyttige forslag fra **Smart Free Adolescents** som hun ønsker å fremheve fra en undersøkelse med 30 000 svar: 1) å informere familier fram til barna er 16 og 2) regulere sosiale medier fram til 16-årsalderen 3) gå på skolen uten telefon; 4) fremme å være offline som alternativ for barn.

2: Alle forbrytelser i Spania utført av mindreårige har gått ned, med unntak av vold fra barn mot voksne, og seksuell vold.

1: Null er de minuttene sønnen hennes bruker smarttelefon; et valg han selv tok, og han er blitt gladere.

Diego Hidalgo Demeusols, grunnlegger av OFF-bevegelsen, Spania

Diego er forfatter, entreprenør og heftig aktivist når det gjelder de sosiale, kulturelle og politiske virkningene av vårt forhold til digital teknologi. OFF-Manifestet har blitt signert av en rekke personligheter og kjendiser, og forklarer at vi går mot et kritisk vendepunkt når det gjelder vårt forhold til teknologi, spesielt slike typer som er utformet for å utnytte menneskelig samhandling. Off-Manifestet er en appell om å gjenoppfinne '**AV-knappen**'. Målet deres er å mobilisere menneskeheten mot det de kaller "**teknologisk fremmedgjøring**" og de fokuserer på spesifikke områder der teknologien er feiljustert i forhold til hva som menneskenes interesser, for eksempel utdanning for barn og ungdom. Bevegelsen ble opprinnelig startet i Spania, men den går nå globalt. Off-manifestet ble lansert for 18 måneder siden og et av de første initiativene var "**Off Tech-Initiativet**". Det er basert på en hvitbok de utarbeidet sammen med psykologer, lærere, foreldre og lærere, og som utforsker hvorfor vi drastisk bør begrense tilstedeværelsen av digital teknologi i skolen, og hvorfor skoleundervisning bør være en del av løsningen og ikke en del av problemet med hyperoppkobling.

Å bruke digital teknologi fra ung alder forbereder ikke barn på høydigitalisert arbeid i det hele tatt; barn er mer utsatt for feilinformasjon og det er **personvern- og dataproblemer knyttet til læringsteknologi**. De etiske spørsmålene er også dyptgripende. Off-Manifestet tilbyr løsninger, og har nådd bredt ut. En bemerkelsesverdig suksess er beslutningen i Madrid om å av-digitalisere læringsteknologien i grunnskolen, noe som er en stor seier!

Aktivist-innsats for å få folk til å ta til gaten omfattet organisering av demonstrasjoner til fordel for retten til å være frakoblet, med demonstrasjonen "**La oss beskytte barns helse**". Dette var en del av en samling på 12 demonstrasjoner rundt om i Spania samme dag, med støtte fra 20 organisasjoner, blant annet foreninger til beskyttelse av barn. Et initiativ for 2026 er "**OFF-februar**" et konsept som spiller initiativet "Tørrlagt januar". Dette er en oppfordring til digital avholdenhet som omfatter å slette apper for sosiale medier i 1 måned, og erstatte tid brukt på sosiale medier med andre ikke-digitale aktiviteter som forbedrer velvære, så som lesing, sport og tid i naturen.

Theodora Scarato, [International Commission on the Biological Effects of Electromagnetic Fields \(ICBE–EMF\)](#)

Theodora, som er [spesialekspert](#) ved ICBE-EMF, har jobbet med temaet trådløs stråling siden 2012, da hun innså at alt hun kunne gjøre som forelder ikke kunne fikse de større teknologiutfordringene. Mens hun jobbet som klinisk sosionom på skoler og ADHD-klinikker, merket hun en endring i sine klienter, spesielt barn. Hun så at det toppet seg i et **overforbruk av teknologi** som **forårsaket avhengighet** til videospill, med atferd som kan sammenlignes med klienter som har narkotikaavhengighet.

Teknologien forårsaker søvnforstyrrelser, angst, depresjon, følelsesmessige problemer, sosial isolasjon. Dessuten utnytter de vanedannende algoritmene barns oppmerksomhet og kaprer belønningsveiene deres. Det er også knyttet til temaet trådløs stråling: **Det finnes ingen sikkerhetstesting for langtidseksponering før produktene slippes på markedet.** Såkalte sikkerhetsgrenser, ikke bare i USA, men i de fleste land, er basert på en **antagelse om at varmeevirkninger er de eneste skadelige virkningene, noe som ikke er tilfelle.** Utstyr av og metall og metall vi har på kroppen **øker eksponeringen for skadelig stråling.** The [Federal Communications Commission](#) (FCC, USAs NKOM og strålevern) besluttet at grensene de fastsatte tilbake i 1996, som var basert på data fra 1980-tallet, ikke trengte å endres. Som et resultat, saksøkte [Environmental Health Trust](#) den føderale regjeringen. FCC ble av domstolen beordret til å svare på hvordan retningslinjene [deres] beskytter barn så vel som dyreliv, etter som omfattende forskning påviser skade. Det har ikke kommet noe svar siden 2021.

Da Theodora fordypet seg i denne problemstillingen, ble hun sjokkert over det enorme antallet studier som finnes. Målinger av stråling viser at **barn absorberer stråling med høyere intensitet og dypere inn i hjernen** enn voksne. De har mindre hoder, tynnere hodeskaller og mer vann i hjernevevet, noe som øker ledningsevnen og absorpsjonshastigheten. Spesielt er at reproduksjonsorganene også eksponert. **Kumulativ eksponering** gjelder for alle slags enheter, for eksempel bærbare datamaskiner, nettbrett, mobiltelefoner. Regelverket vi har tar ikke hensyn til kumulativ eksponering fra flere enheter. Se disse studiene på nettstedet til **Den internasjonale kommisjonen for biologiske virkninger av elektromagnetiske felt ([ICBE–EMF.org](#))**. Hundrevis av forskere oppfordrer til bedre vern og redusert eksponering. Vi må sette barn i sentrum for beslutningsprosessene når vi går videre med teknologiene. Teknologier rulles ut uten noen **sikkerhetstesting før de markedsføres** og heller ikke noen **evaluering etter markedsføring** eller overvåking for virkninger på mennesker, dyr eller miljø.

Shannon Rowan, California, USA

Rowan er forfatter av [The Red Shoes: Our Devil's Dance with Technology and How We Can Stop it](#). Shannon ble skadet av EMF, noe som førte henne til forskning på avhengighet og

skade. Hun beskrev giftige algoritmer, negative tilbakemeldingssløyer og nedadgående spiraler. Hun oppdaget at sosiale medier, spill, nyheter, underholdning og alle apper er designet med ett formål: å **maksimere brukerengasjement**. Dermed er de **designet** å være **vanedannende**. Alarmerende retter teknologiselskaper seg med vilje mot den yngste demografiske enhet som er mulig (så unge som 6 år). I alle teknologier, som søkemotorer, spill, shopping, er utforming for **brukerengasjement bygget inn**.

Brukere av feed'ene i sosiale medier utvikler avhengighet, med **problematiske bruk** hos 25% av Facebook-brukerne, registrert hos barn helt ned til 9 år. Det er åpenbart at dette resulterer i tap av produktivitet, søvnforstyrrelser, og påvirker forhold til andre. Feed'ene i seg selv kan få en til å drive negative sammenligninger med urealistiske idealer når det gjelder skjønnhet, talent, suksess, fysisk form osv., alt forsterket opp av algoritmer. Den algoritmiske utformingen er basert på å skape engasjement og bruker meningsfull sosial interaksjon (MSI) for å lage algoritmer som favoriserer deling og publisering av **mest mulig oppsiktsvekkende innhold**. Teknologiselskaper ignorerer tenåringsbrukernes ønsker om å se mer positivt innhold; i stedet **er algoritmer designet for å favorisere innhold som holder brukere hekta**.

Den «sosiale feed»-algoritmen som ble brukt av Meta endret seg fra «maksimering av en brukers tid brukt i én økt» til «maksimering av så mange økter som mulig», samtidig som man visste at «frekvensen av økter [er] en sterk indikator på problematisk bruk [avhengighet]». Den uendelige skrollingen ble designet for å påføre en transe-lignende tilstand kalt «**flyt**», som **forvrenger en brukers opplevelse av tid**, med et grensesnitt utformet for ikke å avbryte denne flyten. Teknologien er designet for å lede brukere **ikke til det de vil se, men heller til «det de ikke kan se vekk fra»** – og til selv å mate denne runddansen. Brukerengasjement skjer selv når brukere **avviser** anbefalt innhold. Brukere oversvømmes av uønsket innhold som får dem til å føle seg som tapere/dårligere enn andre. Dette er spesielt problematisk for dem med **risiko for selvskading eller selvmord**.

Debra Fry, mor og aksjonist, England

Debra Fry fortalte en veldig trist og rørende personlig historie om datterens bortgang, og fremhevet måter for å fremme tryggere tilnærminger til teknologi. Debras datter, Jenny, hadde det bra til hun gikk på ungdomsskolen. Problemene hennes begynte etter at skolen bestemte seg for å installere WiFi. En kort stund hadde Debra installert WiFi hjemme fordi skolen la alle leksene ut på nettet. I løpet av 2 måneder la Debra merke til at Jenny ikke var den samme omsorgsfulle jenta, og hun begynte å utvikle symptomer, herunder hodepine, diffuse smerter, vondter og søvnproblemer. Hun utviklet **el-overfølsomhet** (EHS, nå omdøpt til EMR-syndrom eller Havana-syndrom). Jenny slet med å konsentrere seg, så hun prøvde å oppsøke forskjellige klasserom på skolen for å unngå smarttelefonstråling. Debra bestemte seg for å kontakte det britiske strålevernrådet, [National Radiological Protection Board](#), og oppdaget at forskningen deres var minimal, og at på grunnlag av noen få målinger fra en

bærbar PC med WiFi, ble teknologien rullet ut i skolene. Etter at en 4G-mast ble installert rett ved Jennys skole, ble Jenny dårligere i løpet av få dager og en morgen oppdaget Debra at hun hadde tatt sitt eget liv.

Debra har drevet kampanje og holdt foredrag i **over 10 år for å øke bevisstheten** blant andre foreldre om disse problemene. Siden Jennys død tar Debra alltid med seg utskrifter av materiell som kan forebygge selvmord, og har klart å avverge en annen ungdom fra selvmord. Det er ekstremt viktig at vi alle kjemper for å beskytte barn. Det er ikke bare WiFi eller smarttelefoner det gjelder, men også Alexa og fitbits-klokker. Det bør ikke finnes noe trådløst rundt barn med mindre man er i en nødsituasjon. Det er ikke behov for WiFi på sykehus eller skoler, da kablede ethernet-kabler er et brukbart alternativ. Debra tilbyr veiledning til [ACHES](#) (en **organisasjon for voksne til støtte av barns helse og miljø**) for å hjelpe til med å beskytte barna våre. Debra anbefaler intervjuet mellom [Prins Harry og prof Jonathan Haidt](#) om barn og skader fra sosiale medier.

Bronwyn Desjardins, leder for området læringsteknologi i [Smartphone Free Childhood](#), Sør-Afrika

Bronwyn ønsker å hjelpe familier og skoler med å **gjenvinne barndommen og omforme skoleverket** til å bli et sted hvor sosiale relasjoner får forrang framfor underholdning og avsporinger, og hvor teknologi støtter, i stedet for å erstatte, ekte velvære. Vi lever nå i WiFi-hastighet, men kroppene og sinnene våre er ikke bygget for det. De setter i gang **Krev rytmen tilbake: Hvordan Steder uten Nett gjenoppretter Barndom og Relasjoner**. Skolene deres gir trygge steder der unge mennesker kan lære om seg selv gjennom vennskap, lek, problemløsning, undervisning og aktiviteter ansikt-til-ansikt. I pausene kan barn være ute for å gjenopprette kontakt med naturen, utforske og bygge emosjonell intelligens og mellommenneskelige ferdigheter. Skoler kan være fredede steder for dyrking av empati, medfølelse, nysgjerrighet og lek, der man lærer seg ferdigheter for livet, ikke bare undervises for å testes. Teknologien er ikke fienden, særlig ikke for elever med spesielle læringsbehov og for de på avsidesliggende steder, men åpner dører og er verktøy for tilgjengelighet og gir støtte på tvers av land. Dette er gaver vi ønsker at hvert barn skal få tilgang til når tiden er inne, men da på rett måte.

Å være for en smarttelefon-fri barndom er ikke å være teknologimotstander. Det dreier seg om en langsom teknologisk tilnærming til barndommen. Vi ber foreldre om å utsette tilgangen til smarttelefoner til videregående skole, og sosiale medier til 16 år. **Foreldrepakten** og vårt **Telefonfritt skolenettverk**-initiativ støtter familier og skoler på praktiske måter, som å be foreldre om å ta en pause, om å utsette smarttelefoner, sette grenser for utstyret og skape rom for lek med fantasi og glede. Initiativene Foreldrepakten og Telefonfritt skolenettverk støtter familier til å gå sakte framover, sammen. Over 4000 foreldre har signert pakten over hele landet, og 26 skoler har allerede meldt seg på telefonfrie skoleinitiativer, og sluttet seg til et voksende fellesskap dedikert til å gjenopprette

balansen i barns liv. Når skoler og familier velger å **Koble fra og få et løft** («Unplug and Uplift») blir resultatene tydelige: Familier og lærere rapporterer konsekvent om **færre bekymringer, dypere lek, lengre konsentrasjon og utvikling av ekte sosiale bånd**.

Caroline Fallon, [Kids unplugged Belgium](#), Belgia

Caroline Fallon er forelder og underviste på ungdomsskoler i Irland i 15 år, og hun har siden vært involvert i **Kids unplugged Belgium**. Dette er søsterorganisasjonen til Smartfree Childhood i Storbritannia. Caroline tilbyr støtte på lokalt og regionalt nivå. Hun har blitt oppløftet av å se foreldre som endelig kobler seg sammen og oppretter grupper som tar for seg dette problemet. Foreldre underskriver på avtaler om at de skal utsette kjøp av smarttelefoner for barn til de er 14 år. I Belgia ble Kids Unplugged rullet ut på flamsktalende skoler i desember 2024. Nå har over **300 skoler over hele Belgia** og over 1000 foreldreavtaler signert, selv før offisiell utrulling til tysk- og fransktalende skoler. **Kids unplugged** har skrevet et **åpent brev** til regjeringen. Det er signert av 500 belgiske leger og andre fagpersoner.

Kids Unplugged er ikke teknologimotstandere: Det handler om å **gi valget tilbake** til foreldrene. Fram til i fjor var valget om å ikke gi et barn en smarttelefon tatt vekk fra foreldrene. Den samlede bevegelsen når og støtter foreldre, barn og skoler. Også i Irland går smarttelefonfri-barndommen fra seier til seier med **3000 signerte avtaler**. Internett er ikke sensurert eller regulert, så å unngå å eie skjermbasert utstyr så lenge man er under 16 år, er det som kan hjelpe. Hun overtaler sine egne barn til å holde seg vekk fra skjermen hjemme.

Antoine Mestrallet, [Hev øynene \(Lève les Yeux\)](#) og medgründer av *hérétique*

Antoine Mestrallets organisasjon har som sitt erklærte oppdrag og mål å fremme frakobling for bedre å bevare menneskets oppmerksomhet. De holder workshops om virkningene av digitale teknologier på barn, tenåringer, lærere og foreldre ved å bruke morsomme og deltakende metoder. En workshop «**Flere bøker, Færre Skjermer**» har vist seg vellykket. Til en annen begivenhet, «**Hev øynene**», inviterte de over 2000 mennesker. De finansierte initiativet [Collectif Attention](#) og organiserte arrangementer for å få gjennomslag for forebyggende tiltak og samle foreninger som jobber med temaet eksponering for elektromagnetiske felt. De driver også politisk aksjonisme og organiserer ulike arrangementer. For 4. Gang vil et arrangement bli holdt i **Paris, den 24. januar 2026**, med vekt på å lage en åpen diskusjon med publikum. Mestrallet understreket at de er en uavhengig organisasjon og ikke har midler fra teknologibransjen. Han er også en del av **Hérétique**, et kunstprosjekt for å begrense teknologiens påvirkningskraft. De lager også programvareverktøy, med en gratis app som ikke har [sosiale] algoritmer eller driver personlig datainnsamling (Le Chateau).

Robert Broad, Look Up Hong Kong ([Unplugging HK Childhoods](#))

Robert har bodd i Hong Kong i nesten 30 år: Det er en fantastisk by med 8 millioner mennesker, og mer enn 1000 skoler. Hong Kong har store åpne områder med over 75% jordbruksland, parker og vakre tropiske strender. Men de har et smarttelefonproblem: en penetrasjonsnivå på **3 telefoner per person** i Hong Kong. Robert grunnla Look Up Hong Kong for 18 måneder siden, for å skape bevissthet og et kulturskifte. Organisasjonens oppdrag er å **sloss for barndommen** og gi familier mulighet til å forberede barn på en digital fremtid samtidig som de ivaretar deres velvære.

Bevegelsen deres er bygget på **fire søyler**: 1) å utsette smarttelefoner hos barn til de er 14 år; 2) å utsette tilgang til sosiale medier til fylte 16 år; 3) å oppfordre til smarttelefonfrie områder, spesielt på skoler; og 4) å fremme opplevelser fra den virkelige verden. Det ble imidlertid klart at foreldre trengte støtte. Så de tok fatt på en undersøkelse – et **Childhood Digital Wellbeing Survey** – for å forstå dynamikken over hele Hong Kong. De intervjuet et representativt demografisk utvalg på 651 foreldre over hele Hong Kong, og oppdaget at foreldre sliter: Hele 65% bruker for mye tid på smarttelefoner, og 76% sier de ikke kan leve uten smarttelefonene sine. Dette påvirker helsen deres: alvorlige bekymringer er fysisk helse (67%), mental helse (51%), arbeidsprestasjoner (38%), sosiale konsekvenser (38%) og sikkerhetstrusler på nettet (29%). Til tross for disse bekymringene, får barn i Hong Kong smarttelefoner tidligere enn foreldrene ønsker (9 år i stedet for 13 år som i andre land), og mer enn 86% av 12/13-åringene har smarttelefoner sammenlignet med 70% av barna i andre utviklede land.

Mange barn overskrider retningslinjene for bruk av skjermtid og mer enn 45% bruker 2 timer eller mer per dag på enhetene sine. Mer enn en tredjedel har bare én eller ingen utendørsaktivitet per uke utenfor skolen. Mange foreldre (84% av de undersøkte) er enige i at å utsette sosiale medier hos barn til fylte 16 år vil være til fordel for både psykisk og fysisk velvære. Foreldre som beskriver seg selv som tunge smarttelefonbrukere vil mer sannsynlig støtte at man bør utsette tilgangen på nettet for sine barn. Det er overveldende støtte for disse 4 pilarene: 73% støtter at barn ikke bør ha smarttelefoner før de er 14 år; 64% støtter utsettelse av sosiale medier til 16 år; 89% støtter restriksjoner på smarttelefoner på skoler; og **85% har signert avtalen om frivillig å gå med på å utsette tilgangen til smarttelefon.**

David Charalmbous, stifter av [Reaching People](#), England

David Charalmbous forklarte at de fleste aktivister bruker [det han betegnet som] kommunikasjon versus informasjon om hverandre, men at de to utgjør ganske ulike ting: Informasjon er enveis, noe man sender ut, mens kommunikasjon er noe som når igjennom. De fleste har ikke et informasjonsproblem, de har et kommunikasjonsproblem. Hvordan får vi informasjon over til andre, slik at de endrer syn eller atferd? Å presentere fakta for hverandre [informasjon] er ikke en veldig effektiv måte for å få folk til å endre sine

væremåter. Det handler om opplevelser. David oppsummerte tre aspekter for å oppnå effektiv kommunikasjon ved å pakke inn informasjon på måter som har langt bedre sjanse til å komme gjennom:

1. Spørsmål

- Spørsmål fungerer som **samtalenøkler**, og kan låse opp informasjon som ellers ville forbli skjult.
- Spørsmål inviterer den andre parten inn i en **samarbeidsprosess** som gjør monolog om til dialog og fremmer engasjement.
- Spørsmål veileder hvor oppmerksomheten retter seg og kan **koble folk til tankeprosessen deres igjen**— mye av tiden foregår det faktisk ikke noen tankeprosess, siden for har blitt betinget av TV til passivt å motta historier og tenke på en bestemt måte.

2. Metaforer

- Disse er veldig kraftige verktøy for å **drive atferdsmessig og kognitiv endring**—en metafor er et kompass i en mørk skog og hjelper oss til å stake ut en ny kurs når vi går oss vill blant våre vaner og antakelser.
- Metaforer former **dømmekraft og beslutninger**— de er som en linse med en bestemt fargetone som vi ser scener gjennom.
- De **forbedrer hukommelse og læring**: en metafor gjør at informasjonen «sitter», og skaper en rute for å hente den inn igjen. Man husker et faktum ved å kople den til en metafor.

3. Anekdoter

- Små historier kan beveger deg i en grad du ikke kan forklare.
- De som forteller historiene, behersker samfunnene (Platon).
- **Narrativ transportteori** forteller at når folk tar til seg historier, endres holdninger og meninger.
- Historiens moral: Hjernen vår er koblet for å huske historier, de er lettere å huske og gjenfortelle.
- Historier endrer også folks **underbevissthet**.
- De gir kontekst og mening, og knytter nye fakta til lignende rammer og gir dermed en dypere forståelse. Historier skaper dype forandringer i oss.

Tips: Vi deler naturligvis historier med våre venner og familier, men når vi diskuterer viktig informasjon, går vi ofte inn i 'akademisk modus'. Dette fungerer ikke. Fortell historier ved hjelp av dine naturlige evner, da senker det motstanden.

Avsluttende bemerkninger

Vi har rett til å være frakoblet og elever har rett til å lære uten å være på nett på skolen og i hjemmet. Det fins et internasjonalt manifest for en universell og grunnlovsfestet rett til å være frakoblet. Også voksne må kunne få banktjenester og foreta banktransaksjoner uten å være på nett. Vi ønsker å fremme retten til å være frakoblet internett når og hvor vi velger det. Vi må insistere på at vi krever dette akkurat nå, og oppmuntrer til mer naturlige og mindre teknologi-tilkoblede alternativer, ellers kan vi miste det for alltid. Hvis hver og en av oss gjør bare litt i retning av økt digital sikkerhet og måtehold, kan vi rotfeste det vi har lært i den fysiske virkeligheten.

- Vurdér å **slå av rutere og telefoner om natten; brukethernet-kabler**
- Bruk **kablet teknologi** for å få tilgang til internett i stedet for WiFi
- Vurdér å gå for den **digitale detox-utfordringen**: ingen telefoner mellom middag og frokost
- **Ingen telefoner** i frikvarter, mellompauzer eller når familien er samlet
- Delta i **OFF February-kampanjen** i 2026
- Vurder å signere erklæringer og bli med på manifest. Tim Arnold har satt opp en begjæring for [juridisk rett til tilgang til tjenester uten å måtte bruke digitalt utstyr](#)

For at barna våre skal trives, er det et kjempeskritt fremover om vi erstatter teknologibruken med å få familieverdier tilbake og med å leke og være sammen utendørs. www.safetechinternational.org

Om ACHES

[ACHES](#) (norsk: «Vondter») ble opprettet for å fremme, forbedre og beskytte menneskelig og miljømessig velvære. ACHES tilbyr et forum for å øke bevisstheten og fremme sann juridisk, medisinsk og vitenskapelig informasjon knyttet til nåværende og nye teknologier.

ACHES **“Weekly Picks”** fremhever de mest relevante nyhetene fra våre partnere og de vi samarbeider med for å øke bevisstheten om helseskadene som er forårsaket av slike teknologier, og skriver om de sårt tiltrengte løsningene for å forbedre helsen vår.