

SELVEVALUERING

KIE 2023-2024

Mobilpolitik, trivsel og fællesskab



Indholdsfortegnelse

1. Indledning	2
1.1 Nyt mobilprojekt i skoleåret 2023/2024.....	2
1.2 Udvikling af mobilpolitik på KIE.....	2
1.3 Formålet med selvevalueringen 2023/2024.....	3
1.3.1 Sammenspil mellem formål og værdigrundlag	3
1.4 Mobilen i et forskningsperspektiv	4
2. Metode	4
2.1 Evalueringens form	5
2.1.1 Den kvantitative og kvalitative metode.....	5
3. Resultater	6
3.1 Elevernes mobiladfærd	6
.....	7
3.2 Dumbphoneprojektet	8
3.3 Mobilens betydning for de unges mentale og sociale trivsel	10
3.3.1 Mobilens påvirkning på de unges søvn	10
3.4 Mobilpolitikken på KIE	11
4.0 anbefalinger.....	12
4.1 Dialog og rammesætning.....	12
4.2 De personlige erfaringer	12
4.3 Medbestemmelse.....	13
5.0 Opsamling på resultaterne	13
Bilag 1: Mobilpolitik, skoleåret 2022/2023.....	14
Bilag 2: Mobilpolitik, skoleåret 2023/2024.....	15
Bilag 3: Spørgeskema 1 og 2	16
Kilder	18

1. Indledning

Mobiltelefonen har gennem de seneste år haft en afgørende indflydelse på de unges dagligdag og den har været med til fundamentalt at ændre på, hvordan unge lever deres liv. Den er blevet en uundværlig følgesvend, og den vil derfor også spille en rolle og være en del af de unges hverdag på efterskolen. Derfor er det relevant for os at forholde os til den betydning brugen af mobiltelefonen har for de unges trivsel, læring og deltagelse i fællesskabet.

1.1 Nyt mobilprojekt i skoleåret 2023/2024

I skoleåret 2023/2024 har vi indgået et samarbejde med Dumbphone.dk, der har udviklet et undervisningsforløb, der inddrager de unge i de mest debatterede udfordringer og muligheder ved brugen af mobilen.

Forløbet indeholder et introducerende foredrag, en afleveringsceremoni, hvor eleverne hver især forsegler deres smartphone i en konvolut samt en afsluttende workshop, hvor de reflekterer over, hvad de har oplevet og lært gennem forløbet. Eleverne skal undvære deres mobiler i 12 dage, men får til gengæld udleveret en dumbphone, der har installeret alle deres egne telefonnumre.

Til foredraget bliver eleverne introduceret for eksperimentet med personlige historier, viden om hvordan apps fanger vores opmærksomhed samt små øvelser. Der bliver fremvist resultater fra tidligere dumbphone eksperimenter og gives forklaringer på, hvorfor det kan være interessant at prøve livet uden smartphone.

Det er tanken, at eleverne sammen, efter den afsluttende workshop, skal idéudvikle på hvilke mobilprincipper de selv ønsker på skolen og derefter i samråd med trivselsrådet fastsætte skolens mobilpolitik.

1.2 Udvikling af mobilpolitik på KIE

De seneste fem år har vi som skole skullet forholde os til elevernes brug af mobilen i deres hverdag på efterskolen. Her har vores politik været, at elevernes mobiler som udgangspunkt altid har skullet være på eget værelse. De har ikke måttet medbringes mobilen på udeområder, andre værelser, fællesområder eller til undervisningen, medmindre de har fået specifik besked herom.

I forbindelse med introperioden bliver eleverne introduceret for vores fællesmøde, som er skolens demokratiske organ. Fællesmødet er det forum hvor alle elever, og skolens ansatte kan tage forskellige emner op, og hvor problematikker og nye idéer kan drøftes.

De seneste år har eleverne bl.a. taget mobilpolitikken op i den sammenhæng, og når det sker, igangsættes der en proces, hvor mulighederne, idéerne til en ny politik overvejes og debatteres. En evt. ny politik skal godkendes af såvel eleverne, som af skolens ansatte. Hvis der ikke kan nås til enighed, vil det være den gældende politik, der videreføres.

Processen har følgende trin:

- 1) Mobilpolitikken tages op til debat på fællesmødet.
- 2) Debatten fortsættes i kontaktgrupperne og tankerne sendes til trivselsrådet.
- 3) Trivselsrådet sammenskriver et udkast ud fra tilbagemeldingerne fra grupperne.
- 4) Udkastet til en mulig ny mobilpolitik præsenteres på fællesmødet og tages i forlængelse herefter op på medarbejdermødet.
- 5) Medarbejdergruppen kigger på udkastet og laver eventuelle justeringer. Dette præsenteres og godkendes herefter på et fællesmøde.

Se den udfærdigede mobilpolitik fra skoleåret 2022/2023 (bilag 1) og 2023/2024 (bilag 2)

1.3 Formålet med selvevalueringen 2023/2024

På KIE ønsker vi at skabe et sundt miljø for den enkelte elevs personlige og sociale udvikling og trivsel i fællesskabet. Undersøgelser viser at de unges brug af mobiltelefonen, og deres online liv kan være udfordrende i den sammenhæng. Det kan bl.a. påvirke de unges evne til at interagere og socialisere ansigt til ansigt, deres trivsel og mentale sundhed og ikke mindst deres søvn og dermed også deres indlæring. Vi ønsker som skole at være med til at skærpe elevernes bevidsthed om deres brug af mobiltelefonen og de potentielle konsekvenser, det kan føre med sig. Derfor vil vi med vores selvevaluering undersøge følgende:

Hvordan bidrager vi som skole til, at de unge får et sundt reflekteret forhold til brugen af mobiltelefonen?

For at skabe et fokus for evalueringen vil det tage udgangspunkt i følgende undersøgelsesområder:

- Elevernes mobiladfærd
- Dumbphoneforløbet
- Mobilens betydning for de unges mentale og sociale trivsel
- Mobilpolitik på KIE

1.3.1 Sammenspil mellem formål og værdigrundlag

Formålet med selvevalueringen 2023/24 ligger i god tråd med KIE's eget formål og værdigrundlag. Da dette danner udgangspunktet for vores måde at drive skole på og dermed er grundlaget for vores identitet, er det vigtigt, at de ting, vi gør, har en sammenhæng hermed.

I vores formål fremgår det bl.a. at vi ønsker...

"at skabe initiativrige, selvstændige og ansvarsbevidste unge mennesker, der med tolerance og indføling viser respekt for det enkelte menneske og forståelse for samarbejdets værdier".

Koldingegnens Idrætsefterskoles værdigrundlag er:

- *et skoleliv, der bygger på tillid og nærvær, hvor samtalen er det bærende element*
- *et skoleliv, hvor man udfordres på viden, kultur og identitet.*
- *et skoleliv, som tager afsæt i et folkeligt idrætssyn, forstået som alsidigt og alment udviklende.*
- *et skoleliv, hvor balancen mellem den personlige udvikling og forpligtigelsen på fællesskabet styrkes.*
- *et skoleliv, hvor vi tror på værdien af, at sociale relationer og demokratisk levevis styrkes.*

Ved at vi på KIE bidrager til, at eleverne får reflekteret over deres brug af mobilen og de potentielle konsekvenser, det kan føre med sig, arbejder vi med de unges ansvarsbevidsthed og deres evne til at kunne tage vare på sig selv og på at se sig selv i en større sammenhæng med andre. Ved at inddrage dem i at udarbejdelsen af en mobilpolitik giver vi dem indblik i og erfaring med den demokratiske inddragende tilgang, hvor samtalen er et bærende element.

På den måde er det at bevidstgøre eleverne omkring brugen af mobiltelefonen og dens betydning for deres trivsel, læring og for det at skabe et godt efterskolefællesskab, sammenhængende med skolens formål og værdier.

1.4 Mobilen i et forskningsperspektiv

Ny forskning viser, at unges trivsel og sociale liv er stærkt påvirket af deres brug af mobiltelefoner og sociale medier. Et studie fra Sundhedsstyrelsen påpeger både positive og negative effekter. På den positive side giver sociale medier mulighed for forbindelse og fællesskab, mens de på den negative side bl.a. giver udfordringer i forhold til ansigt-til-ansigt interaktioner. ([Sundhedsstyrelsen](#))

Desuden er der en klar sammenhæng mellem overdreven brug af sociale medier og lavere livstilfredshed. Forskning viser, at unge, der bruger mere end fire timer dagligt på sociale medier, ofte giver udtryk for lavere trivsel end dem, der bruger mindre tid online. ([Dansk IT Sikkerhed](#)).

Overdrevet brug af mobilen kan ligeledes forstyrre søvnrytmen og påvirke læringen. Studier viser, at unge, der bruger sociale medier sent om aftenen, ofte får færre timers søvn. Dette kan skyldes både den tid, de bruger online, men også de emotionelle og kognitive stimuli, de får fra deres online aktiviteter, hvilket kan gøre det sværere at falde i søvn. For lidt søvn påvirker koncentrationen, opmærksomheden og hukommelsen negativt. Det gør det sværere at lære nyt og fastholde information ([CEFU](#)).

Samlet set fremhæver det vigtigheden af en balanceret brug af en teknologi som mobilen for at sikre unges mentale sundhed.

2. Metode

Evalueringen skal forme og videreudvikle den indsats, der allerede foregår på efterskolen og har derfor formativ karakter. Dens resultater vil danne grundlag for anbefalinger, der kan medtages til et øget pædagogisk fokus på

mobiltelefonens betydning og på tilrettelæggelsen af skolens mobilpolitik. Evalueringen søger derfor at understøtte og legitimere de anvendte initiativer, der allerede eksisterer på KIE samt at finde udviklingspunkter.

2.1 Evalueringens form

I forbindelse med undersøgelsen af elevernes mobiladfærd og dennes betydning samt elevernes oplevelse af vores nuværende mobilpolitik har vi anvendt den kvantitativ metode i form af spørgeskemaundersøgelse. Med hensyn til dumbphone forløbets betydning og udviklingen af vores mobilpolitik 23-24 har vi kombineret den kvantitative metode med den kvalitative tilgang ved at inddrage resultaterne fra vores fælles debatter i forbindelse med dumbphoneprojektet, en fællestime sidst på året samt vores trivselsmøder, hvor mobilpolitikken har været debatteret.

Plan over forløbet:

Oversigt	Tid
Spørgeskema 1	September 2023
Dumbphoneprojekt	September 2023
Introduktion	28.09.23
Opstart	02.10.23
Slut	13.10.23
Opfølgning	27.10.23
Udarbejdelse af mobilpolitik 23/24	November 2023
Spørgeskema 2	Maj 2024
Opsamlende evaluering	Maj 2024

2.1.1 Den kvantitative og kvalitative metode

Den kvantitative tilgang anvendes for at opnå viden om forhold fra en stor gruppe, som der kan generaliseres på baggrund af. Da en svaghed ved denne evalueringsform er muligheden for at uddybe og nuancere sine svar, har vi i spørgeskemaerne (bilag 1 og 2) valgt at give mulighed for at uddybe svarene, hvor gav det mening. Derved kan vi kvalificere spørgeskemaundersøgelsen yderligere og får præciseret mulige udviklingsområder.

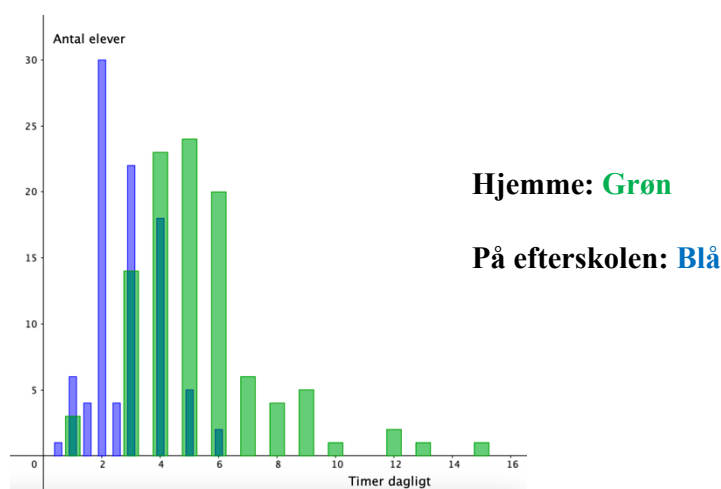
Den kvalitative tilgang benyttes for at give en dybere forståelse for målgruppens oplevelser, meninger og følelser omkring en bestemt indsats. Målet har været at kunne vurdere udbyttet af dumbphoneprojektet og den mulige indvirkning, det har fået på årets mobilpolitik. Samlet set vurderes dette validt ift. at give et repræsentativt billede af elevflokkens meninger.

3. Resultater

I det følgende afsnit findes resultaterne af de 2 spørgeskemaundersøgelser samt debatterne. Den gennemsnitlige svarprocent for de respektive spørgeskemaer er hhv. 95,4% og 87,6 %, da eleverne i forbindelse med de forskellige spørgeskemaundersøgelser har været ramt af sygdom eller andet fravær.

3.1 Elevernes mobiladfærd

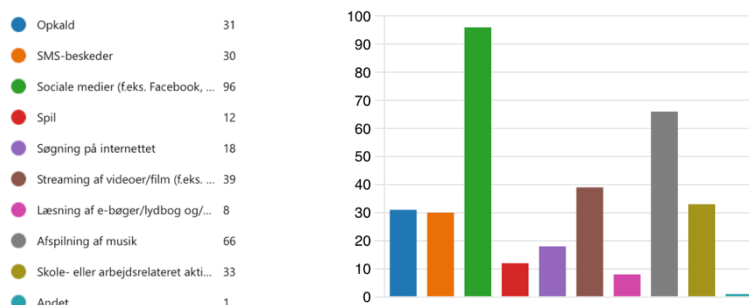
Elevernes egen vurdering af deres timeforbrug, før de startede på efterskole, lå på et gennemsnitligt forbrug på 5 timer og 22 min. Efter at være startet på efterskole ligger det på 2 timer og 24 min. Det svarer til en nedgang på 55%.



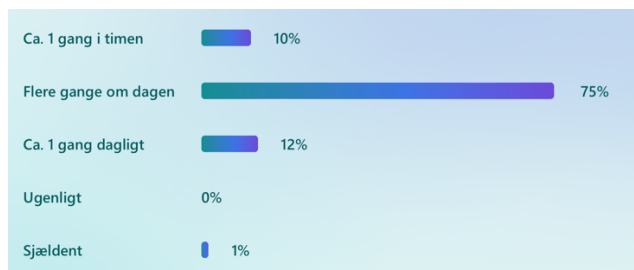
Der er 9 elever, der har brugt 9 timer eller derover på mobilen derhjemme. Heriblandt er der også forbrug på hhv. 12, 13 og 15 timer. Disse 9 elever er kvinder, og har alle halveret deres forbrug eller mere, efter de er startet på KIE. To elever (én mand og én kvinde) har øget deres mobilforbrug. Svarene er afgivet i starten af skoleåret, hvor mobiltelefonen kun måtte være på elevernes værelse. På samme spørgsmål stillet sidst på året har elevernes forbrug af mobilen på efterskolen ændret sig fra et gennemsnitligt forbrug på 2 timer og 24 min til 3 timer. I den sidste periode har det været muligt at have mobilen på sig i fritiden.

62% af eleverne oplever dog selv, at deres forbrug i løbet af efterskoleåret er blevet noget mindre end det var i starten. 27% oplever, at det ikke har ændret sig, og 11% oplever, at de bruger den mere.

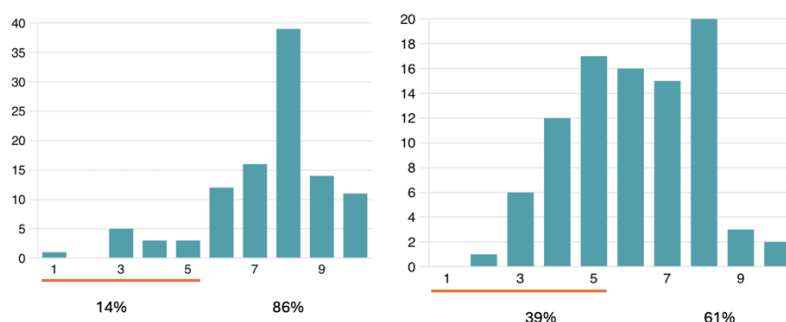
Eleverne bruger hovedsageligt mobilen til at være på de sociale medier og til at afspille musik.



På spørgsmålet (spørgeskema 1) om, hvor ofte de tjekker sociale medier på deres mobiler, svarer 75% at de gør det flere gange om dagen.

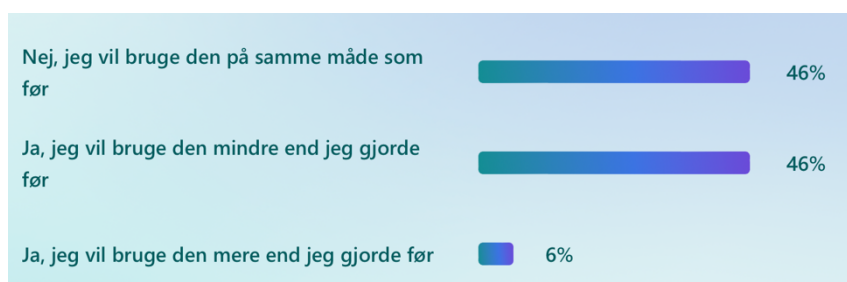


Elevernes oplevelse af vigtigheden af deres mobil har ændret sig i løbet af skoleåret. De har i starten, og slutningen af året skullet vurdere vigtigheden på en skala fra 1 til 10, hvor 1 er "ikke vigtig" og 10 er "den betyder alt".



Vigtigheden er gennemsnitligt faldet fra 7,45point til 6,10 point. De elever, der har givet en vurdering mellem 1-5, er vokset fra 14% til 39%. Det betyder, at mobilen er blevet mindre vigtig for en større gruppe elever, men den har fortsat stor betydning. Den typiske vurdering ligger på 8.

På spørgsmålet om, hvorvidt de vil bruge mobilen anderledes, når de igen kommer hjem fra efterskole set i forhold til deres forbrug, før de startede, svarer de følgende:



For de 46% af eleverne, der forestiller sig, at de vil bruge den mindre, drejer det sig om følgende:

- Tidsforbruget:** "fordi jeg godt kan lide de dage, hvor jeg har brugt mindre tid på min telefon", "Jeg vil prøve at bruge min tid mere fornuftigt" "fordi jeg spilder min tid"
- Det sociale:** "Fordi man hygger sig mere sammen uden telefoner", "jeg tror, jeg vil bruge den mindre og tage noget mere initiativ til at se venner i virkeligheden"

3. **Uafhængighed:** *"Jeg har bare indset, at jeg ikke har behov for altid at sidde med den", "jeg har fundet ud af, at der sagtens kan gå det meste af en dag uden hele tiden at tjekke min mobil"*

For de 46% af eleverne, der forestiller sig, at de vil bruge mobilen på samme måde, som de før gjorde, drejer det sig om følgende:

1. **Afhængighed:** *"jeg tror ikke, jeg kan ændre det, da min mobil er mit tryghedssted. Hvis jeg er i en situation, hvor jeg føler mig utilpas bruger jeg min mobil som tryghed", "Fordi jeg kender mig selv og ved at jeg kommer til at bruge den på samme måde"*
2. **Uafhængighed:** *"har aldrig haft et problem med, at jeg har brugt den for meget"*

For de 6% af eleverne, der forestiller sig, at de vil bruge den mere, drejer det sig om følgende

1. **Det sociale:** *"Kommer nok til at kede mig mere, når jeg ikke har mennesker at være sammen med hele tiden, og så kommer jeg nok til at bruge min mobil på at holde kontakt med folk", "Fordi man ikke er sammen med så mange folk, når man er hjemme"*

Sammenfattende spiller mobilen en meget stor rolle for de unge. De bruger mange timer om dagen særligt på de sociale medier. I deres tid på efterskolen reducerer de deres tidsforbrug markant, men gennemsnittet ligger fortsat højere for 54% af eleverne end det af sundhedsstyrelsen anbefalede timetal på max 2. Oplevelsen af, hvor vigtig mobilen er for den enkelte, er gennemsnitlig faldet med 18% i løbet af efterskoleåret, men på en skala fra 1-10, hvor 10 svarer til, at den betyder alt, ligger flertallet fortsat på 8. Knap halvdelen af eleverne (46%) ønsker at ændre på deres mobilvaner, når de igen kommer hjem. Det drejer sig om at sænke tidsforbruget, mindske brugen af mobilen i sociale sammenhænge og så har mange erfaret at de faktisk godt kan undvære mobilen.

3.2 Dumbphoneprojektet

57 ud af 108 elever samt 11 ansatte deltog i projektet. Hos 66% af eleverne satte projektet tanker i gang. Det oplevede 71% af de elever, der deltog og 60% af de, der ikke selv deltog. De tanker, der bliver givet udtryk for kan indkredses i følgende 4 punkter:

1. **Større opmærksom på egen afhængighed.** *"ens afhængighed af hele tiden at skulle se hvad der sker" "At jeg bruger min mobil til alt. Jeg fik en bedre søvn og havde ikke hele tiden tanken om at sidde på den. Jeg var friskere"*
2. **At det ikke er vigtigt for at være social.** *"Hvor meget andet man kan lave, når man ikke har sin telefon." "Jeg var ikke en del af projektet.....jeg nød virkelig, hvor meget vi snakkede sammen på værelset om aftenen. Jeg har fundet ud af, hvor vigtigt det er at være til stede i momentet og være til stede for andre og generelt holde fokus"*
3. **Tidsforbruget.** *"Det er lidt skræmmende hvor meget spildtid man bruger på telefonen"*

4. **At det er muligt at leve uden.** ”At man sagtens kan have en normal hverdag uden at være på de sociale medier”

Herudover er der enkelte overvejelser, der går på, at det kan være svært at undvære det praktiske i at have sin mobil ved hånden. ”At det er meget upraktisk ikke at have sin mobil”

31% af eleverne har efterfølgende ændret noget i deres brug af mobilen. De nye tiltag går på følgende:

1. **Brugen af mobilen i sammenhæng med andre** ”Ikke at side med den fremme, hvis man sidder og snakker med andre”
2. **Brugen af Apps** ”Jeg vil tage med, at mine snaps ikke er så vigtige. Jeg bruger mindre tid på at snappe og se TikTok nu.”, ”Jeg får en påmindelse hver gang jeg har brugt 30 min på TikTok”
3. **Tidsforbrug** ”Har bare skåret ned, da jeg fandt ud af, at jeg ikke havde særligt stort behov for min mobil”, ”Jeg har den på forstyr ikke” det meste af dagen”

De elever, der ikke vil lave noget om, har typisk følgende forklaring:

”Vil ik’ lave noget om, bruger den bare generelt mindre på efterskolen”, ”Ikke nogen synes ikke, jeg havde dårlige vaner”, ”Synes jeg bruger passende tid på min telefon”.

I projektets afsluttende fælles debat kom eleverne frem til følgende fordele og ulemper ved at deltage.

Pros	Cons
Tidligere i seng = mere søvn	Smartphonen er bedre teknisk udviklet end dumbphonen, så det er nemmere at gøre forskellige ting.
Mindre skærm generelt	Man kan ikke tage billeder
Mere uafhængig af, hvad andre laver	Svært at holde kontakten med venner derhjemme
Lavede mange andre ting: hækle, læse, spille....	Dumbphonen larmer, og det tager lang tid at skrive beskeder
Man ringer mere til hinanden	Irriterende ikke at kunne gøre praktiske ting på maps, google, MobilePay...
Bedre snak IRL (In Real Life)	Den har ikke god lyd
Man havde ikke nogen spildtid på telefonen	Det er svært at kommunikere gennem en dumbphone
Mere tid til mor	Man mistede forbindelsen til omverden
Den går ikke i stykker	Ingen internet efter kl. 23:00
Snake (spil på dumbphone)	Svært at falde i søvn
Sund bevidsthed	Det skulle have været obligatorisk
Vænnede sig til langsomheden	Dårlig lyd på opkaldene
Mere sammen med andre	Brugte mere min computer
Ikke så stressende ift. at svare	Man glemmer den tit
Lavede/oplevede nye ting på Kie	
Man er mindre stresset over sociale medier	
Tid til lektier	
Mere tid	
Federe fest	
Mindre brug af sociale medier	
Nåede en masse ting	
Bruger mindre min telefon nu	

Der er ikke en tydelig sammenhæng mellem elevernes timeforbrug og deres valg i forhold til at deltage i dumbphoneprojektet. De, der deltog brugte i gennemsnit 4 timer om dagen med mobilen, før de kom på efterskole, og de elever, der ikke deltog brugte i gennemsnit 5 timer om dagen.

Der er ligeledes heller ikke sammenhæng mellem de elever, hvor projektet har ændret deres mobiladfærd og deres timeforbrug, før de kom på efterskole. Disse elever brugte i gennemsnit 4,5t på mobilen om dagen.

Sammenfattende har dumbphoneprojektet sat tanker i gang hos flertallet (66%) af eleverne. Det har skabt en skærpet opmærksomhed på de ulemper og fordele, der er ved brugen af mobilen, og eleverne har måttet tage stilling til deres eget forbrug. Det har ført til en ændring i mobiladfærd for 31% af eleverne, som enten bruger den mindre eller er opmærksomme på de sammenhænge, de bruger den i, samt hvad de bruger den til.

3.3 Mobilens betydning for de unges mentale og sociale trivsel

41% af eleverne, heraf 70% piger og 30% drenge tilkendegiver, at deres brug af sociale medier har påvirket deres selvværd og eller selvtillid. Det har betydet noget på følgende områder:

1. **Eget selvbillede:** *"Hvordan man ser på sig selv fx udseende eller opførsel", "man ser folk der har et perfekt liv, krop, familie og det kan godt påvirke mit selvværd", "det har påvirket den måde jeg ser på mig selv på", "jeg føler ikke altid jeg er god nok eller pæn nok".*
2. **Usikkerhed:** *"man bliver usikker på områder, man ikke engang vidste man skulle være usikker på", "dårlige kommentar, gør en usikker"*
3. **Eksklusion** *"jeg har følt mig udenfor", "kigger for tit på hvad andre laver"*

Det er overvejende blandt pigerne påvirkningen fra de sociale medier opleves negativt. Hos de drenge, der har svaret, er der en oplevelse af, at det nok påvirker på en eller anden vis. De fremhæver derimod det positive ved den påvirkning. De giver udtryk for, at det har følgende betydning.

1. **Selvtillid:** *"Man bliver påvirket af de kommentarer man får på det man har postet, og det giver da et selvtillidsboost", at jeg har fået mere selvtillid, da jeg har nogle venner at skrive med".*
2. **Viden:** *"Der er mange videoer, der gør mig klogere på ting, man ikke lærte i folkeskolen fx økonomi, disciplin m.m."*
3. **Motivation:** *"Altså på en måde bliver det en motivation til mange forskellige ting"*

3.3.1 Mobilens påvirkning på de unges søvn

59% af eleverne mener, at deres brug af mobilen påvirker deres søvnbehov. De giver udtryk for følgende:

"Det er svært at lægge den fra sig", "jeg skal nå at svare mine venner", "jeg sover værre og senere", "jeg går aldrig seng, før ør jeg har tjekket min mobil i mindst en halv time, og det kan trække ud i længere tid",

"Søvnmangel, at jeg ikke får nok søvn og er træt om morgenen", "trættere i undervisningen", "jeg bliver træt og udmattet i løbet af dagen. Jeg får ikke så meget ud af dagen".

79 ud af 104 elever svarer, at de lægger mobilen fra sig kl. 23:00 eller senere, heraf er der 14 elever, der først lægger den kl. 00:00 eller senere. 9 af de 14 er piger og 5 drenge. 3 ud af de 9 piger mener ikke, at det påvirker deres søvnbehov. På spørgsmålet om, hvorvidt de tror, at de er afhængige af deres mobiltelefon svarer 59% ja.



Der nævnes både fordele og ulemper ved den måde, hvorpå de unge bliver påvirket af deres brug af de sociale medier på mobilen. Det er først og fremmest hos pigerne at oplevelsen af at blive påvirket er størst. De føler generelt, at det på forskelligvis gør dem usikre på sig selv og i sammenhæng med andre. Drengene derimod oplever ikke at blive påvirket i samme grad. Fere oplever ovenikøbet, at det giver dem noget positivt i form af motivation og selvtillid.

Over halvdelen af eleverne (59%) oplever, at mobilen påvirker deres søvnbehov. De kommer senere i seng, kan have svært ved at falde i søvn og flere føler sig trætte næste morgen eller i løbet af dagen. 76% får højst 7,75 timers søvn, hvilket ligger lige i underkanten af de 8-10 timer, der anbefales af sundhedsstyrelsen. 13% af eleverne får 6,75 timer eller færre, og kun 11% får den anbefalede søvnmængde.

3.4 Mobilpolitikken på KIE

Ved skoleopstart skal mobilen opholde sig på værelset, og den kan kun bruges udenfor værelset, hvis man har en privat samtale, eller hvis den skal bruges i undervisningssammenhæng. 37% af eleverne er positive overfor den ordning, 29% ønsker også at kunne bruge mobilen til f.eks. at tage billeder og høre musik under rengøring og træning. 34% synes ordningen er rigtig dårlig.

Når eleverne bliver spurgt ind til, om de overholder retningslinjerne for mobilene, svarer 32% at de ikke overholder mobilpolitikken. Forklaringerne går på:

- 1. Afhængighed og tryghed:** *"Fordi jeg får abstinenser, hvis den ikke ligger i min lomme, det er en tryghed for mig", "har brug for at holde kontakten til en", "*
- 2. Praktiske behov:** *"Vil gerne have minderne med", Jeg tager den kun med i fitness for musik, og jeg har også mit træningsprogram på den"*
- 3. Forglemmelse/vane:** *"Bare en vane at putte den i lommen", Jeg glemmer, at jeg har telefonen i lommen"*

Med afsæt i dumbphoneprojektet er eleverne selv med til at udvikle en ny mobilpolitik for resten af skoleåret. 95% af eleverne kommer med positive tilkendegivelser herom. De går på følgende:

- 1. Medbestemmelse:** *"Den er god, og det er fedt, at vi selv fik lov til at være med til at bestemme den"*
"Den er god, og det er godt, at vi har lavet den i samarbejde med skolen"

2. Den fungerer: *"Jeg synes den er fair og mulig at overholde" " Den virker fint", "Den er meget fin og tilpas afstemt, jeg synes den er fornuftig og god til os"*

Hvor det i første omgang var 33% der gav udtryk for at de ikke overholdt mobilpolitikken er det efterfølgende blevet nedsat til 8% De samme 8% tilkendegiver, at mobilen er minimum 9 point ud af 10 vigtig for dem.

Sammenligner man de to mobilpolitikker (bilag 1 og 2), der blev udviklet i hhv. 2023 og 2024, viser der sig ikke at være de store ændringer i forhold til udfaldet. Mobilzonen udvider sig i begge tilfælde fra værelset til at man må have den på sig i den frie tid, som typisk er fra kl. 17.00-22.00. Den må bruges til musik mm. i hallen, træningsrummet, til områderengøring samt på ture ud af huset. Dumbphoneprojektet har dermed ikke haft en tydelig indvirkning i den sammenhæng. Det er ikke specifikt undersøgt om elevernes håndtering af mobilen under den nye mobilpolitik har været anderledes det seneste år. Det kan blot konstateres at dumbphoneprojektet har været med til at få eleverne til at reflektere over deres eget forbrug, og at 31% giver udtryk for, at de har ændret deres mobiladfærd efter at have været med i projektet.

4.0 anbefalinger

I det følgende afsnit vil anbefalinger baseret på ovenstående undersøgelser uddybes.

4.1 Dialog og rammesætning

Rigtig mange unge bruger langt flere timer på deres mobil end de 2 daglige timer sundhedsstyrelsen anbefaler. For at hjælpe dem med at bryde dårlige mobilvaner og nedbringe oplevelsen af afhængighed kræver det at vi åbner deres øjne for de mekanismer der er på spil og for de udfordringer i form af mistrivsel og læringsvanskeligheder et overforbrug kan føre med sig. Undersøgelsen peger på at det kan ske gennem oplysning, dialog og via en rammesætning, der hjælper de unge med at skære ned for deres mobilforbrug.

4.2 De personlige erfaringer

For at kunne skabe refleksion, der potentielt kan være med til at ændre adfærd, er succesraten størst, hvis det sker gennem tiltag, hvor de unge gør sig erfaringer, som de mærker på egen krop (kropslig erkendelse). Et projekt som "Dumbphone" er ikke kun med til at åbne de unges øjne for de konsekvenser et overforbrug af mobilen, og de sociale medier kan føre med sig, men det kan i kraft af de personlige erfaringer man gør sig i den sammenhæng være med til at skabe adfærdsændringer. Vores anbefaling er, at vi derfor fremadrettet, når det handler om de unges mobilforbrug, skal sigte mod at skabe bevidsthed gennem personlig erkendelse.

4.3 Medbestemmelse

Det at eleverne bliver hørt og har en stemme i de beslutninger der bliver taget i forhold til brugen af mobilen har betydning for den enkeltes oplevelse af mening, overskuelighed og retfærdighed. Det bliver en beslutning eleverne kan føle ejerskab til og som de derfor også i høj grad kan og vil overholde. Vi bør derfor i vores rammesætning af mobilpolitikken på KIE også inddrage eleverne i processen.

5.0 Opsamling på resultaterne

Vi har med vores selvevaluering ønsket at sætte fokus på, hvordan vi som skole kan bidrage til, at de unge får et sundt og reflekteret forhold til brugen af mobiltelefonen. I undersøgelsen tegner der sig et billede af, at mobilen spiller en central rolle i de unges hverdag også på efterskolen. Her reducerer de dog deres forbrug betydeligt og oplevelsen af mobilens vigtighed opleves som mindre. Gennemsnitligt falder deres timeforbrug med 55%, men for 54% af eleverne ligger deres forbrug fortsat højere end det af sundhedsstyrelsen anbefalede timetal på max 2 timer dagligt. Knap halvdelen af eleverne, svarende til 46%, ønsker at ændre på deres mobilvaner, når de igen kommer hjem. Dumbphoneprojektet har været tankevækkende for de fleste elever. Det har været en øjenåbner i forhold til egen afhængighed og omgang med mobilen. For nogle elever har det ført til konkrete ændringstiltag (31%) og for andre blot til en øget bevidsthed om den rolle mobilen spiller bl.a. i forhold til søvn, socialt samvær samt egen og andres trivsel.

Ved at sætte mobiltelefonen på dagsordenen er vi som skole med til at bidrage til at de unge får udvidet deres bevidsthed om de udfordringer og den betydning deres eget forbrug har på dem selv og deres omgivelser. Vores selvevaluering munder ud i anbefalinger der går på dialog, rammesætning, personlige erfaringer og medbestemmelse som vigtige er parametre i den sammenhæng. Vi skal skabe nogle rammer, der udfordrer de unges vanlige forbrug, men som ligeledes har øje for det afhængighedsforhold, mange unge har fået til mobilen og de sociale medier. De unge skal inddrages i debatten og i et omfang have medbestemmelse på den mobilpolitik, der skal praktiseres, så de så vidt muligt får en oplevelse af ejerskab, rimelighed og mening. Som skole skal vores tiltag være med til at skabe bevidsthed gennem personlig erkendelse og de unge skal derfor have mulighed for at gøre sig erfaringer på egen krop.

Dette vil danne udgangspunkt for vores fremadrettede debat om, hvordan vi som skole bedst muligt bidrager til at de unge får en øget bevidsthed samt et sundt forhold til brugen af mobiltelefonen og brugen af de sociale medier.

Bilag 1: Mobilpolitik, skoleåret 2022/2023

MOBILPOLITIK

Mobiltelefonerne er i hovedhuset indtil kl.17:00 herefter er nedenstående gældende.

Mobilfri-zoner:

- **Spisesalen:** Det er socialt at spise og her skal mobilerne ikke blandes ind. Den skal være i lommen og lydløs.
- **Undervisningen (fra kl. 8:00-17:00):** Mobilen må kun medbringes hvis der er givet besked om dette fra læreren.
- **Køkkenet:** Efter aftale med personalet må der gerne spilles musik under oprydningen efter maden.
- **Fællesarrangementer:** Mobilen skal ikke forstyrre, da dette er respektløst overfor de lærere, elever eller anden der står og formidler.

Mobil-zoner

- **Værelserne, gangene og fællesrummene i hovedbygningen:** Det er vores 'hjem', det er her vi slapper af.
- **Træningsrummene:** For at vi kan høre musik/følge træningsprogrammer på mobilen. Her må mobilen også bruges i fritimer inden kl. 17.00
- **Bakkehuset og hallen (fra 17:00-22:00):** Bakkehuset er også et opholdssted.
- **Ture ud af huset, cykeltur til REMA mv:** Hvis man skal i kontakt med skolen/så vi kan finde vej med GPS'en/så man kan tage billeder og samle minder. Efter aftale.
- **Løbeture:** Musik, løbe-app's og GPS.
- **Morgenrengøring (områderengøring) før undervisning:** Mobilen må gerne bruges til at høre musik under rengøringen. HUSK at vi skal vise respekt for hinanden og for vores omgivelser ved at spille lavt musik. Derudover skal man ikke lege DJ, men have en rengørings-playliste.

I weekenderne må mobilen være alle steder BORTSET fra usynlig/lydløs i spisesalen og til obligatoriske fællesaktiviteter

Ansvar

- Alle har et ansvar for at påpege hvis mobilen fylder for meget i det fælles rum – vi skal respektere hinanden og prioritere face-to-face-kommunikationen.
- KIE-personale må gerne påpege, hvis mobilen fylder for meget og bliver brugt for flittigt – de skal have fokus på *dialog* frem for monolog - altså være nysgerrige og spørge ind.
- KIE-personale må gerne håndhæve ovenstående regel og indsamle mobiltelefoner hvis der er brud på ovenstående aftaler. Håndhævelsen er fratagelse af mobilen i 24 timer.
- Både elever og KIE-personale har ret til, uafhængigt af tidspunktet, at evaluere på ovenstående.

Bilag 2: Mobilpolitik, skoleåret 2023/2024

MOBILPOLITIK 23/24

Mobilfri-zoner:

- **Undervisningen:** Når der er undervisning (herunder fællesarrangementer) skal mobilen ligge på værelset, medmindre læreren har sagt den skal med til undervisningen.
- **Spisesalen:** Mobilen må ligge i lommen og skal være lydløs. Den må ikke anvendes i spisesalen.

Mobil-zoner

- **Fritiden:** Man må have mobilen på sig i den frie tid.
- **Køkkenet:** Efter aftale med personalet.
- **Morgenmotion:** Man må gerne løbe med musik i ørerne.
- **Områderengøring:** Må bruges til at høre musik.
- **Ture ud af huset:** F.eks. cykeltur til Rema eller Kolding.
- **Weekender:** Man må have mobilen på sig alle steder, bortset fra usynlig/lydløs i spisesalen, og den må ikke være med til fælles obligatoriske arrangementer, medmindre læreren har sagt den skal medbringes.

Ansvar

- Alle har et ansvar for at påpege hvis mobilen fylder for meget i det fælles rum – vi skal respektere hinanden og prioritere face-to-face-kommunikationen.
- KIE-personale må gerne påpege, hvis mobilen fylder for meget og bliver brugt for flittigt – de skal have fokus på *dialog* frem for monolog - altså være nysgerrige og spørge ind.
- KIE-personale må gerne håndhæve ovenstående regel og indsamle mobiltelefoner, hvis der er brud på ovenstående aftaler. Håndhævelsen er fratagelse af mobilen i 24 timer.
- Både elever og KIE-personale har ret til, uafhængigt af tidspunktet, at evaluere på ovenstående.

Fordele:

- Nemmere at få fat i folk
- Musik i hallen/træningsrummet
- Se klokken
- Ikke lukke sig inde på værelset/kommer muligvis mere ud, da man må have mobilen med.
- Tage billeder/videoer og skabe minder
- Tjekke sit skema
- Lærerne kan nemmere komme i kontakt med eleverne.

Ulemper:

- Man nemt kommer til at kigge på den
- Nogle kommer måske til at bruge den for meget.
- Risiko for at nogle er mindre sociale
- Føler man at man skal svare på en snap lige med det samme

Bilag 3: Spørgeskema 1 og 2

Spørgeskema 1: Mobiltelefoner, trivsel og fællesskab

1. Dit biologiske køn
2. Hvor mange timer brugte du i gennemsnit på din mobiltelefon om dagen før du kom på efterskole?
3. Hvor mange timer bruger du i gennemsnit på din mobiltelefon om dagen her på efterskolen?
4. Hvordan bruger du primært din mobil?
 - Opkald
 - Sms-beskeder
 - Sociale medier (f.eks. Facebook, Instagram, TikTok)
 - Spil
 - Søgning på nettet
 - Streaming af videoer (f.eks. YouTube, Netflix)
 - Læsning af e-bøger eller nyheder
 - Afspilning af musik
 - Skole- eller arbejdsrelaterede aktiviteter
 - Andet _____
5. Hvor vigtig er din mobiltelefon for dig på en skala fra 1 (slet ikke vigtig) til 10 (meget vigtig)
6. Hvad er de primære grunde til at mobiltelefonen er vigtig for dig?
 - Kommunikation med venner og familie (SMS og opkald)
 - Adgang til information og nyheder
 - Underholdning (f.eks. spil og videoer)
 - Skole- eller arbejdsrelaterede aktiviteter (Skema, lektier...)
 - Socialt netværk og online fællesskab
 - Andet _____
7. Hvor ofte tjekker du dine sociale medier på din mobiltelefon her på efterskolen?
 - Ca. 1 gang i timen
 - Flere gange om dagen
 - Ca. 1 gang dagligt
 - Ugentligt
 - Sjældent
8. Har dit brug af sociale medier påvirket dig (dit selvværd eller din selvtillid) på nogen måde?
9. Hvis ja, Hvordan mener du det har påvirket dig?
10. Tror du dit forbrug af mobilen påvirker dit søvnbehov?
11. Hvis ja, hvordan mener du den påvirker dig?
12. Hvornår lægger du mobilen fra dig om aftenen, hvis relevant?
13. Har dit mobilforbrug påvirket dine daglige aktiviteter, som skole, arbejde eller fritidsinteresser?
14. Hvis ja, hvordan mener du det har påvirket dig?

15. Tror du, at du er afhængig af din mobiltelefon?
16. Hvad tænker du om KIE's mobilpolitik?
(Mobilen skal opholde sig på værelset og kan kun bruges udenfor værelset hvis du har en privat samtale eller hvis den skal bruges i undervisningssammenhæng)
17. Overholder du KIE's mobilpolitik?
18. Hvis nej, hvorfor ikke?
19. Hvordan synes du mobilpolitikken skal være på KIE?

Spørgeskema 2: Mobiltelefoner, trivsel og fællesskab

1. Dit biologiske køn
2. Hvor mange timer brugte du i gennemsnit på din mobiltelefon om dagen før du kom på efterskole?
3. Hvor mange timer bruger du i gennemsnit på din mobiltelefon om dagen her på efterskolen?
4. Deltog du i dumbphoneprojektet?
5. Satte dumbphoneprojektet tanker i gang hos dig? (Også selv om du ikke deltog)
6. Uddyb hvilke tanker det har sat i gang.
7. Har du lavet noget om i forhold til din brug af mobilen efter du har været med i projektet?
8. Hvilke forhold har/vil du lave om?
9. Hvor vigtig er din mobiltelefon for dig på en skala fra 1 (slet ikke vigtig) til 10 (meget vigtig)
10. Har dit mobilforbrug ændret sig i den tid du har været på KIE?
11. Hvilke tanker og handlinger har snakken om brugen af mobilen sat i gang hos dig
12. Vil du bruge din mobil anderledes, når du kommer hjem, end du gjorde før du startede på efterskolen
13. Uddyb her hvorfor/hvorfor ikke
14. Synes du eleverne på KIE selv skal være med til at bestemme mobilpolitikken?
15. Hvad tænker du om den mobilpolitik I selv har været med til at lave?
16. Holder du den mobilpolitik I selv har været med til at lave?
17. Hvordan synes du mobilpolitikken skal være på KIE fremover?

Kilder

Sundhedsstyrelsen:

<https://www.sst.dk/da/nyheder/2023/Sociale-medier-paavirker-unges-sociale-liv-og-trivsel-paa-godt-og-ondt>

Dansk IT sikkerhed

<https://www.dkits.dk/post/sociale-mediers-indvirkning-pa-danske-unges-trivsel>

CEFU

<https://www.cefudk.dk/emner/forskning-samarbejde/livsstil-og-sundhed/naar-det-er-svaert-at-vaere-ung-viden-og-raad-om-unges-trivsel-og-mistrivsel.aspx>