

Digital hverdag *Nye vaner*

Blir vi smarte eller dumme av å være pålogget?

Hjerneforsker Manfred Spitzer har ikke bare kastet ut TV-en. Han mener nettbrett gjør oss demente.

TEKST **Anette Aasheim** ILLUSTRASJON **Terje Tonnessen**

Spitzer visste godt hva som ventet da han begynte å skrive en bok om hvorfor digitale dingser er skadelig for oss.

Den tyske hjerneforskeren har skrevet bøker før, blant annet om følgene av for mye TV-titting. Hjemme hos familien Spitzer finnes ikke en eneste flatskjerm. TV-en forsvant ut av huset for mange år siden, da de seks barna var små. Sammen med kona tok han bare en beslutning en kveld de satt ved kjøkkenbordet. De hadde sett seg lei av all kranglingen om fjernkontrollen.

Sin nye bok har Spitzer kalt *Digital demens*. Reaksjonene har ikke latt vente på seg. Spitzer mener digitale medier kan føre til at vi får dobbelt så mange demenssyke i 2050.

STOR GÅTE. Da en av Aftenpostens kommentatorer nylig innrømmet at hun hadde kjøpt nettbrett til toåringen, kom også reaksjonene. Ferske tall viser at stadig flere barn eier sitt eget nettbrett. Flere frykter at manglende digital kompetanse vil føre til store, digitale klaseskiller. Andre synsere mener all den tiden barn tilbringer foran en skjerm, er et større problem, fordi det fortrenger annen



Manfred Spitzer. Barn bør vente til de er 15 år med å bruke digitale medier, mener hjerneforskeren.

aktivitet. Men hva vet vi egentlig om hva nettbrettene gjør med oss? Hva sier forskerne? De som har gransket medievane, som kan analysere hjerneaktivitet? De har få svar på vår tids kanskje aller største gåte: Blir vi smarte eller dumme av internett?

LITE POPULÆRT. Spitzers bok ligger på bestselgerlistene i Tyskland. For ham er svaret entydig: Digitale medier gjør oss fete, dumme, ensomme, syke, aggressive, ulykkelige – og altså demente.

– Å bruke digitale medier fem-seks timer daglig vil, uten tvil, få konsekvenser for hvordan hjernen din fungerer, sier han.

Spitzer får hatmailer. Flere synes han overdriver. 56-åringen påstår selv at kritikerne er i mindretall, at flertallet av mailene han får, er som denne: «Har selv barn, jeg ser med egne øyne akkurat det du skriver om.»

– Jeg vet jeg har rett! sier Spitzer.

– Jeg er ikke den eneste personen som ser dette! Vi har all verdens bevis – alt vi trenger av bevis for å gjøre noe med dette!

► Spitzer skrev boken på en laptop, han bruker datamaskinen daglig, også smarttelefonen. Men hjemme i sin egen stue, om kvelden, foretrekker han å sitte i en lenestol og lese bøker eller magasiner som *Illustrert Vitenskap*. Det hender han går en kveldstur eller spiller litt på sin hjemmestrekrede lommeklarinet.

– Hvorfor skrev du denne boken?

– Kollegene mine mener vi må vente og se. Jeg har ikke tid til å vente. Jeg behandler pasienter som er avhengige av internett. Jeg ser barn som ikke har det bra. Jeg føler jeg må gjøre noe med det jeg vet, og det jeg ser. Spitzer sukker. Han har lest bunker med forskningsrapporter.

– På et tidspunkt gikk det opp for meg at det er bare noen ganske få her i verden som kan skrive en slik bok. Det er et veldig lite populært tema å skrive om, alle andre tenker det motsatte. Men jeg er jo professor, ansatt på livstid og får min lønn uansett. Jeg kan faktisk ta meg råd til å trå et stort steg utenfor komfortsonen.

LÆRER MINDRE. Vi lagrer telefonnumre på mobilen, lar GPS-en geleide oss frem til bestemmelsesstedet. Barn spiller dataspill timer i strekk, og de elsker å la fingrene sveipe over glatte skjermer. Vår nye digitale hverdag gjør en hjerneforsker bekymret.

– Bare muskler som trener, vokser. Likedan forholder det seg med hjernen. Når den ikke blir brukt, skrumpet den inn, påpeker han. Jo dypere man arbeider med stoffet, forklarer Spitzer, desto bedre blir det lagret i minnet. Jo mer overfladisk man behandler et saksforhold, desto færre såkalte synapsener aktiverer man i hjernen. Resultatet er at man lærer mindre.

– Når jeg drar et ord med hånden fra A til B på en berøringskjerm, er det omtrent det mest overfladiske jeg kan gjøre med et ord. Det å lese ordet, kanskje skrive det av, tenke på det – uten å klikke på noe underveis, er et bearbeidingsstadium som de elektroniske mediene gjør vanskelig, sier han. Men hva med all den kunnskapen som faktisk finnes på internett?

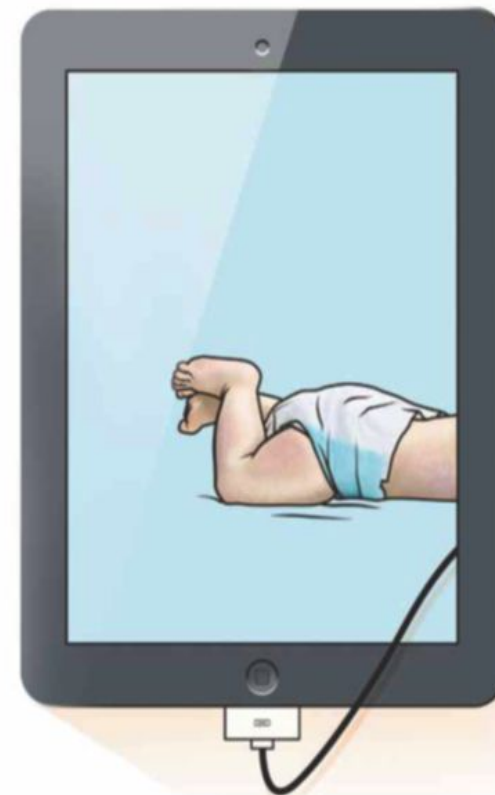
– Den som ikke vet noe om et saksforhold fra før, blir ikke smartere av Google. Den som derimot allerede vet mye, kan lett hente seg den siste biten av informasjon som mangler.

VET LITE. Vi bruker stadig mer tid på internett. Men kan det være skadelig?

Hos Nasjonalforeningen for folkehelsen, som blant annet jobber med å bekjempe demens, har de fattet interesse for boken. Forskningsleder Anne Rita Øksengård sier hun foreløpig ikke har sett vitenskapelige bevis som kan bekrefte at digitale medier er bra for oss.

– Dette er kunnskap vi ikke har, derfor er denne debatten viktig, sier hun.

Professor Anders Martin Fjell ved Psykologisk institutt ved Universitetet i Oslo forsker på hvordan hjernen utvikler seg. Han sier at vi ikke vet noe om langtidsvirkninge-



STADIG PÅLOGGET?
[Kjør debatt]

Sitter du, og kanskje resten av familien, for mye bøyd over smarttelefoner og Ipader? Har dere innført tiltak som oppmuntrer til mindre teksting, dataspill og surfing? Vær med i debatten på aftenposten.no.

ne, men understreker:

– Jeg er ikke med på at vi ikke bruker hjernen når vi bruker digitale medier. Går det utover fysisk aktivitet, er ikke det bra for hjernefunksjonen, men det er heller ikke overdreven lesing av bøker, sier han.

SPILLEAVHENGIG. Uttrykket «digital demens» har Spitzer lånt fra kolleger i Sør-Korea. For noen år siden oppdaget de at stadig flere unge voksne led av hukommelsestap, de hadde konsentrasjonsvansker og var emosjonelt avstumpet. De oppdaget også noe annet: Digitale medier ble i hovedsak brukt som rekreasjon, ikke som et arbeidsverktøy. De kalte det de så, for «digital demens».

Da Spitzer fikk høre om dette, begynte han å lete i bunken av forskningsrapporter. Han leste om sosiale nettverk på internett som gjør barn ensomme og ulykkelige. Han fant rapporter som konkluderte med at digitale medier er avhengighetsskapende, de tar fra oss søvnen og gir ikke læringseffekt i klasserommene.

I tillegg kom det pasienter inn på kontoret hans, menn i slutten av 20-årene som var heftet på dataspillet «World of Warcraft». En av dem hadde spilt hele 18 timer hver dag. Han hadde mistet jobben, leiligheten han bodde i. Ved si-

den av datamaskinen sto en dostol. Så redd var han for å gå glipp av spillet.

– Han hadde mistet hele livet sitt. Det er ganske utrolig hvordan dette kan skje, sier Spitzer.

HENGER ETTER. Spitzer lot ikke sine egne barn se på TV. Om de hadde bodd hjemme i dag, hadde han nektet nettbrett også. Barn bør vente til de er 15 år før de tar i bruk digitale medier, mener han. For når den mentale nedgangen begynner senere i livet, gjelder det å være på høyden. Det tar som kjent lengre tid å gå ned fra toppen av Mount Everest enn fra en liten sanddyne, som hjerneforskeren sier.

– I Sør-Korea er så mange som 12 prosent av alle skoleelever internettavhengige. Er egentlig problemet så stort i vår del av verden?

– Sørst-Asia er så avanserte når det gjelder mediebruk, at konsekvensene her kommer til å bli store. For amerikanere er digital demens en fjern tanke, de tenker bare at Ipad er bra også for babyer. Europeere derimot er litt tregere når det gjelder å omfavne nye ting, ikke så entusiastiske, litt old school. Hvis noen skal ha en sjanse, må det være nettopp oss europeere.

MENINGSLØST. Nei da, jeg er ikke teknofob, sier Spitzer. Internett skal ikke bekjempes. Eller avskaffes. Han ønsker bare å gjøre oss oppmerksom på at digitale medier kan innskrenke livskvaliteten og forklorte livet med flere år. Hjernen er et fleksibelt organ som lett lar seg påvirke. Digitale medier står øverst på hjerneforskerens liste over ting som påvirker hjernens utvikling i negativ retning.

Professor Anders Martin Fjell er en av dem som er kritiske til konklusjonene hans. Han mener det ikke er grunnlag i forskningen for å konkludere slik Spitzer gjør. Få vet hvordan digitale medier egentlig påvirker oss. Det man derimot vet, er at variasjon og utfordringer er avgjørende om målet er å gjøre seg selv smartest mulig. Som med det meste her i livet er det sjelden lurt med overdrivelser. For en som ikke har brukt mye tid på dataspill, vil derfor det å sette seg ned foran dataskjermen og spille nettopp ha positive effekter på hjernen.

– Demens gir for de fleste en assosiasjon om alvorlig kognitiv svekkelse av varig karakter – derfor mener jeg dette begrepet virker sensasjonspreget. Jeg er dessuten ikke med på at vi ikke bruker hjernen når vi bruker digitale medier, sier han.

KRITIKER. Nylig presenterte det store, europeiske forsker-nettverket EU Kids Online sine anbefalinger om barns nettbruk. Der oppfordres foreldre til å tenke mindre på alle risikofaktorene. Spitzer har lest rapporten. Kan så mange virkelig ta feil? Spitzer svarer slik han pleier når slike handlingsplaner blir lagt frem:

– Den inneholder ikke en eneste kritisk røst. Det er ganske sjokkerende! ●

anette@aftenposten.no

HVA ER DET SOM ER SÅ ILLE?

[*Dette vet forskerne*]

Pisa-undersøkelsen fra 2013 konkluderer med at nettbrett gir dårlige resultater for elevene som bruker det; de presterer ikke like bra.

Hver femte elev i Tyskland er blitt direkte truet eller krenket på Internett eller mobil. I Norge har halvparten av alle barn og unge opplevd mobbing eller erting på nett eller mobil.

Bruk av nettbrett kan føre til nærsynthet. I Asia har man sett en eksplosjon i synsskader blant ungdom.

Man har også påvist at bruk av digitale medier om kvelden fører til dårligere søvnkvalitet hos stadig flere.

En japansk undersøkelse påviste at voldelige videospill fører til en svekkelse av grunnleggende menneskelige evner, som medfølelse og empati.

KILDER: THE LANCET, DIVISION OF SLEEP MEDICINE/ HARVARD MEDICAL SCHOOL, USA, UNIVERSITETET I BERGÉN, PISA, DET TYSKE FORSKNING-INSTITUTTET FORSA, TELENOR.

AVHENGIG AV INTERNETT?

[*Test*]

Ta testen på aftenposten.no og finn ut om du har tegn på internettavhengighet.

ENQUÊTE

Kan internett gjøre oss demente?



IDA AALEN (28)

[Medievitner og rådgiver i Netlife Research]

Jeg har hatt datamaskin siden jeg var ni. Faren min forarger seg over alle de tingene jeg ikke husker, men be meg løse et problem på to dager, og jeg er sikker på at jeg gjør det raskere enn mange andre. Jeg betviler ikke funnene til Spitzer, men mener premisset er feil. Internett gjør det lettere å finne andres kunnskap. Så vi bør spørre: Er dette bra for samfunnet?



BENTE ARNTZEN (66)

[Psykologspesialist og grunnlegger av Nettapi]

Man husker dårligere om man leser på skjerm enn på papir. Når ting skal over i langtidshukommelsen, må forbindelsen mellom nervecellene bygges opp. Det tar tid. Å stoppe opp ved en lenke kan forstyrre lagringsprosessen for det du leste. Alle nyvinninger har sine omkostninger. Vi mister noe, men kanskje vinner vi noe også?



ARNE TRAGETON (79)

[Forfatter av boken *Å skrive seg til lesing*]

Norge ligger på verdenstoppen når det gjelder IKT i skolen, men når det gjelder læring, scorer vi lavt. Når man imidlertid bruker datamaskinen kun som skrivemaskin, får man gode resultater. Mitt forskningsprosjekt, gjort i fire nordiske land, konkluderte med at skrivning på datamaskin fører til bedre innhold, penere håndskrift og økt leselest. Men man trenger ikke internett for å øve på dette.