

TEKST BIBI KIRKEGAARD, BARBARA K. NIELSEN OG MAJA STEENBERG // FOTO DRAGEBJERG



TAG PÅ DIGITAL DETOX



Sluk mobilen og lad op i naturen. På Dragebjerg i Nordsjælland kan du komme på digital detox retreat. Her tager Barbara og Maja imod dig med åbne arme til tre dage tæt på naturen med ro til dig selv.

På Dragebjerg er der slet ikke noget trådløst netværk. Går du allerede i panik bare ved tanken, så kunne det netop være, at du skulle overveje en digitalt detox. Opmærksomheden på vores digitale overforbrug bliver større og større i takt med, at konsekvenserne bliver mere synlige. Det fik i foråret 2018 Barbara K. Nielsen og Maja Steensberg til at invitere til digitalt detox retreat for at give kursisterne mulighed for at komme i kontakt med sig selv og deres nære omgivelser og derigennem øge nærværet både indad- og udadtil.

MENTAL OVERBELASTNING

Europæiske undersøgelser viser, at vi tjekker vores telefoner op mod 150 gange om dagen. Unge mellem 15 og 29 bruger i gennemsnit to timer dagligt på mobilen, og 35 procent af os kigger på mobilen inden for de første fem minutter, efter at vi vågner. Den konstante tilgængelighed og brug af de digitale

medier påvirker vores hjerne og sociale liv mere, end vi hidtil har været klar over. Hver gang vi tjekker vores mail eller googler noget, aktiverer vi vores sympatiske nervesystem, som er det, der gør, at vi er fokuserede og klar til at præstere. Det er der som sådan ikke noget galt med. Der, hvor det går galt, er graden af den information, vi forholder os til, og antallet af timer vi bruger foran skærmen. Vi kan simpelthen ikke holde til at være på hele tiden. Så når vi vælger at lade det digitale fylde i vores liv i den grad, vi gør i dag, underkender vi ganske enkelt vores menneskelige behov for at hvile og restituere.

KORTTIDSHUKOMMELSEN PÅ OVERARBEJDE

Mange tror fejlagtigt, at de slapper af, når de ligger på sofaen og browser rundt på nettet og chatter med vennerne, men det, der i virkeligheden sker, er, at vores hjerne arbejder på højtryk for at sortere mellem relevant og ubetydelig information. Som Cathrine Price beskriver det i sin bog 'Jeg slukker nu', er vores

digitale adfærd kendetegnet ved at være intens, fokuseret uopmærksomhed. Prøv engang at tænke på to ting på én gang! Lykkes det? Svaret er sandsynligvis nej. Mange mennesker bilder sig ind, at de er gode til at multitask. Det er de bare ikke. For det er ifølge forskningen simpelthen ikke muligt for os mennesker at tænke på to ting på samme tid. Det, vi i stedet gør, er at lave lynhurtige opgaveskift. Hver gang vi forholder os til en ny information, kommer vores korttidshukommelse på arbejde, for det er gennem korttidshukommelsen, at vi bearbejder ny viden, før den bliver lagret i langtidshukommelsen. Vores korttidshukommelse kan bare kun rumme et meget begrænset antal ting ad gangen. Så når vi forsøger at gøre flere ting på én gang, kommer den hurtigt på overarbejde. På de sociale medier bliver vi bombarderet med informationer, hvilket på kort tid kan føre til mental udmattelse, og på længere sigt kan det bevirke, at vores generelle hukommelse og kreative tænkning svækkes.

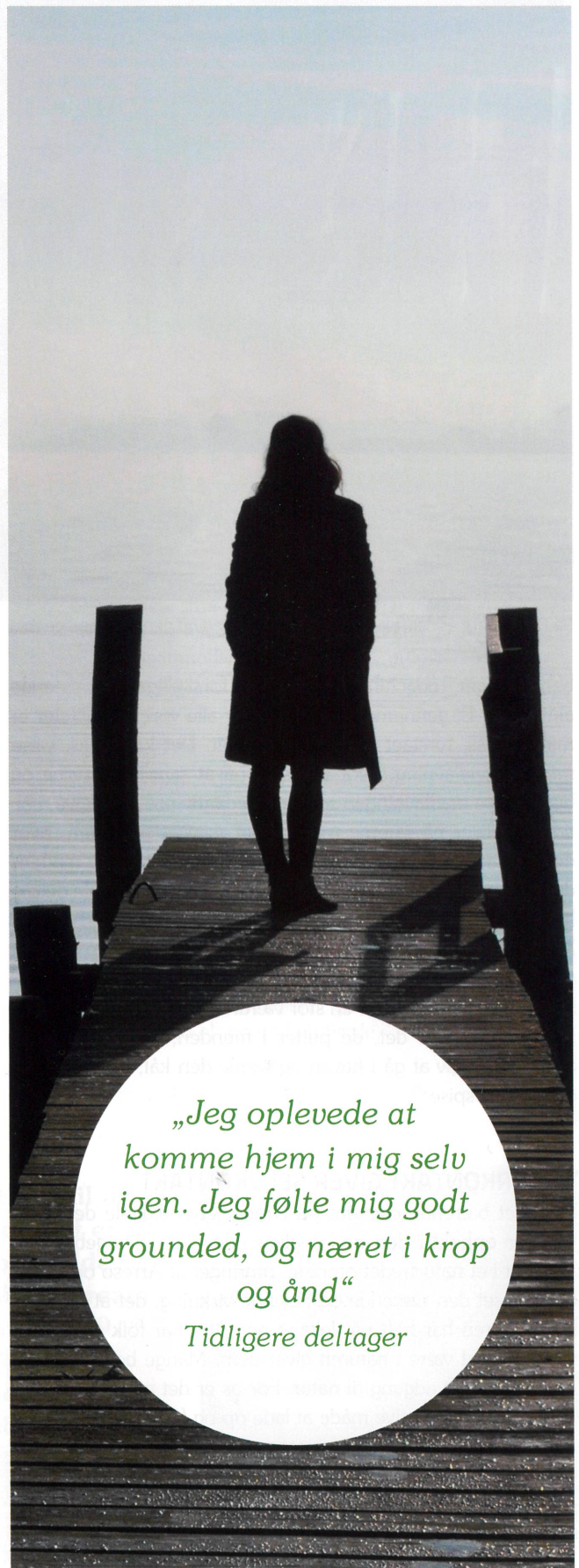
ET BEVIDST FORHOLD TIL DIN TELEFON

Groft sagt er vores digitale liv på mange måder præget af manglende selverkendelse og/eller selvindbildning. Vi tror, vi slapper af, at vi multitasker, og at vi er effektive og fokuserede. Heldigvis har vi muligheden for at stoppe op og reflektere over, hvordan det digitale liv påvirker os, og hvad der ligger bag vores digitale vaner. Inden du læser videre, så prøv engang at reflektere over dine digitale vaner og overvej, hvad de gør ved dig. Får de dig til at føle dig fokuseret, nærværende, glad? Eller snarere distraet, rastløs og stresset? Det er af stor betydning at blive bevidst om de sociale og følelsesmæssige årsager til vores adfærd. Derigennem har vi mulighed for at gøre os fri af vores telefon. Det kræver nemlig mere end bare at lade telefonen ligge, når den bipper, eller helt at slukke den. Det kræver, at du begynder at mærke efter, hvad der sker indeni dig, når du mærker trangten til at se på din telefon, og hvad der sker, når du undlader at følge den trang. At ændre dine digitale vaner kan således åbne op for en større selverkendelsesproces, hvor du bliver mere bevidst om dig selv og din adfærd. Mange mennesker har behov for at blive mindet om, hvem de er uden digitale medier og derigennem komme i tættere kontakt med sig selv og deres omgivelser.

DIGITAL DETOX RETREAT PÅ DRAGEBJERG

På Dragebjerg ved Frederiksværk på Sjælland kan man komme på retreat, hvis man har et ønske om at ændre sine digitale vaner eller at blive mere bevidst om, hvad det digitale gør ved os som mennesker. "Allerede ved at tilmelde sig et Digital Detox Retreat oplever flere af vores deltagere en større bevidsthed omkring deres digitale forbrug," fortæller Barbara og Maja. Retreatet forløber over tre hele dage, og ved ankomst afleverer kursisterne alle deres digitale medier.

"Dagene begynder og slutter med restorativ yoga og meditation, mens vi i løbet af dagen byder på både individuelle krops-



*„Jeg oplevede at
komme hjem i mig selv
igen. Jeg følte mig godt
grounded, og næret i krop
og ånd“*

Tidligere deltager



På Dragebjerg er der fokus på at give krop og sind den nødvendige ro og tid til at rekreere og reetablere vaner, som gavner en glad livsudfoldelse.

behandlinger, coachingsamtaler og forskellige afstressende aktiviteter. Et gennemgående tema for alle vores aktiviteter er mindfulness, forstået som øget nærvær. Det kan f.eks. være mindful madlavning, hvor fokus er på at sanse råvarerne og bruge selve madlavningen som en meditativ proces. Selve måltiderne bliver på samme måde brugt som et pusterum, hvor der er plads til bare at være til stede, nyde og fordøje madens dufte og smagsnuancer. Selvom fokus er på den digitale detox, kan dagene også bruges til at detoxe i forhold til ens kost. Alle måltider er enten vegetariske eller veganske og baseret på de bedste økologiske råvarer, gerne fra vores egen grøntsagsproduktion. Det har en stor værdi for vores gæster at blive mindet om, hvor det, de putter i munden, kommer fra, og at få lov til selv at gå i haven og samle den kål, de senere på dagen skal spise.”

NATURKONTAKT GIVER SELVKONTAKT

Et andet bærende element på Dragebjergs digitale detox retreat er ophold i den omkringliggende natur. Dragebjerg er placeret i et naturfredet område, omringet af Arresø og skov. ”Vi har set den nærende og helende virkning, det at opholde sig i naturen har haft på deltagerne. Ofte har folk glemt den værdi, det at være i naturen giver dem. Mange bor i byen og har ikke daglig adgang til natur. For os er det at opholde sig i naturen den ultimative måde at lade op og få nervesystemet til at falde til ro på. En måde, vi integrerer naturen i vores digitale detox retreat, er gennem udendørs meditation og gåture. Vi går dagligt en længere tur, gerne i stilhed og med fokus på enkelte sanseoplevelser. I de daglige gåture integrerer vi enkelte øvelser, som skal skærpe sanserne og opmærksomheden

både indad- og udadtil. En sådan øvelse kan f.eks. være at gå i slowmotion eller med lukkede øjne på den knasende skovbund. Vores erfaring er, at det kan virke meget stærkt på folk og hjælpe til, at de kommer til stede i sig selv.”

Hver dag har man som kursist også muligheden for at deltage i naturterapi, hvor aktiviteten altid er tilpasset deltagernes interesser. Det kan være alt fra meditation i skoven til en snak om, hvordan man bruger naturen eller reelt havearbejde som f.eks. at luge mellem gulerødderne, grave kartofler op eller plukke æbler.

”Vores oplevelse er, at det ofte er de helt simple ting, som folk længes efter. Det at få lov til at gå en tur i smukke omgivelser, mærke græsset under de bare tæer eller at kæle med gårdens katte. Det at komme i kontakt med naturen kan gøre, at vi mærker os selv, og hvad vi er en del af.”

FILOSOFIEN BAG

Filosofien bag det digitale detox retreat på Dragebjerg er for Barbara og Maja at opnå evnen til at forstå tilværelsen som en helhed. Er der en ubalance på et område, for eksempel en digital overbelastning eller afhængighed, kan man lave tiltag på flere andre områder for at genskabe en balance gennem kost, bevægelse, nærende omgivelser og oplevelser, inspiration og meditation. På den måde er der mulighed for at etablere en ny og mere bevidst tilgang til dit digitale forbrug, fortæller Barbara og Maja.

”På Dragebjerg finder vi det væsentligt at give sig selv, sit sind og sin krop den nødvendige ro og tid til at rekreere og til at reetablere vaner, som gavner en glad livsudfoldelse. Derfor er der også plads til egen tid og ikke kun fokus på at erstatte en digital

overstimulering med anden form for overstimulering i form af et fuldt proppet dagsprogram og social networking. Vi har et stort ønske om at dele noget af den fred og de positive energier, som vi oplever her på stedet. Der er efterhånden så få pladser, hvor vi som mennesker kan være uforstyrret, og hvor vores kroppe kan falde til ro. Vi tror på, at vi mennesker i dag har brug for pauser fra vores ofte travle hverdag, hvor vi kan blive mindet om nogle af de ting, som nærer os i krop og sjæl.”

RUM TIL AT MÆRKE SIG SELV

Barbara og Maja oplever, at et gentagende tema hos deltagerne er oplevelsen af at genfinde en kontakt til sig selv. Det rum, der skabes, når man ikke længere står til rådighed hele tiden på de sociale medier, giver pludselig en mulighed for at komme i kontakt med sig selv, sine sanser, følelser, funktioner og få mere klarhed i hovedet.

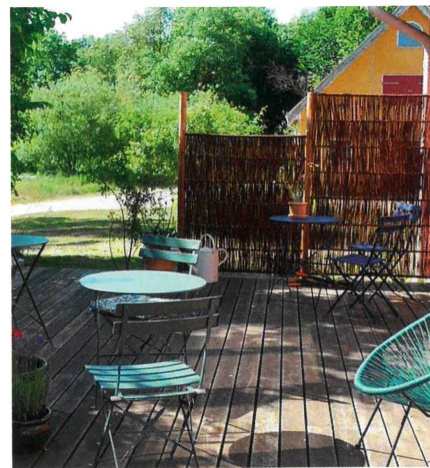
”Under et retræte glemmer deltagerne som regel alt om deres mobiler og sociale medier og giver sig i stedet lov til at kigge indad og mærke efter, hvad der rører sig i dem. En opmærksomhed, som mange i deres travle hverdagsliv ikke giver plads og tid til, eller som må lade pladsen til fordel for tiden foran skærmen.

En af vores tidligere deltagere har fortalt, hvordan hun den første dag på retreatet kæmpede med at finde balancen under yogaen. Hun havde tidligere i sit liv haft en fin balance, men havde de sidste år haft personlige udfordringer, der havde skubbet hende ud af balance. Den sidste dag fortalte hun, hvordan hun havde genvundet balancen, når hun lavede yoga og kunne mærke sig selv igen. En forlænget weekend uden mobilen i nærende omgivelser og med ro til fordybelse kan altså åbne op for langt mere, end man umiddelbart tænker, og være et skub fremad til en bedre livsstil, både i forhold til kostvaner, bevægelse og indre ro, siger Barbara og Maja, der håber, at de kan bidrage til, at flere mennesker får en mere bevidst omgang med den teknologi, som fylder så meget i vores liv, og som har mange gavnlige sider, hvis vi kan omgås den på en hensigtsmæssig måde. ○



Har du fået lyst til at prøve effekten af en digital detox, holder Dragebjerggård retreats igen i foråret 2019.

Du kan læse mere på www.dragebjerg.com



6 GODE RÅD TIL DIGITAL DETOX I DIN HVERDAG

1. Download en tracking-app (f.eks. Moment el. Offtime) og få et overblik over dit forbrug. Mange af os er slet ikke klar over hvor lang tid vi bruger på mobilen, og de fleste tror oveni købet af de bruger det halve af den faktiske tid.
2. Bandlys din telefon fra soveværelset og køb et vækkeur. 80% af os tjekker vores mobil indenfor den første halve time efter vi er vågnet og 35% indenfor de første 5 minutter.
3. Slå notifikationer fra eller begræns tiden, hvor de er slået til. Lyden el. vibrationen fra vores mobiler stjæler vores opmærksomhed, gør os dårligere til at fokusere og til at være tilstede.
4. Giv dig selv små pauser til at komme tilstede i kroppen og fokusere på din vejtrækning. De små opmærksomhedspausen kan f.eks. bruges, når du tager dig selv i at række ud efter din mobil el. har siddet for længe foran skærmen.
5. Lav små digital detox og mærk hvad det gør ved dig. Det kan f.eks. være i weekenden, efter spisetid el. når du er under transport og har tid til at forsvinde hen i dine tanker.
6. Erstat tiden med mobilen med noget, der gør dig glad. Med et nedsat mobilforbrug, vinder vi dyrebar tid tilbage til f.eks. at være mere tilstede i samværet med vores børn, gå en tur i naturen, lave god mad el. noget helt fjerde.