

Skærmregler på efterskoler

En undersøgelse af praksis, erfaringer og perspektiver på elevers skærmbrug



Skærmregler på efterskoler

- En undersøgelse af praksis, erfaringer og perspektiver på elevers skærmb brug

© Just Human, 2026

Udarbejdet af: Just Human

I samarbejde med: Høng Efterskole og Haslev Idrætsefterskole

Med støtte fra: Efterskoleforeningen

Udgivet: oktober 2026

Forsidefoto: Høng Efterskole

Just Human

Lyngbyvej 20, 3.

2100 København Ø

www.justhuman.dk

Rapporten kan frit citeres med tydelig kildeangivelse

Indholdsfortegnelse

1	INDLEDNING	4
2	FORMÅL	4
3	METODE	5
4	RESULTATER	7
4.1	SÅDAN ARBEJDER EFTERSKOLERNE MED SKÆRMREGLER	7
4.1.1	Hvornår begrænser skolerne adgangen til telefonerne?	8
4.1.2	Hvor bruges mobiltelefonerne ikke?	9
4.1.3	Hvad med computere og andre digitale enheder?	10
4.1.4	Konsekvenser ved brud på reglerne	10
4.2	HVORFOR ARBEJDER SKOLERNE MED SKÆRMREGLER?	10
4.2.1	Hvilke ændringer har skolerne oplevet?	12
4.3	HVORDAN OPLEVES SKÆRMREGLERNE?	15
4.3.1	Hvad har betydning for elevernes oplevelse af reglerne?	16
4.3.2	Hvornår savner eleverne mobiltelefonen mest?	17
4.4	HVAD UDFORDRER ARBEJDET MED SKÆRMREGLER?	18
4.4.1	Håndhævelse af skærmregler	18
4.4.2	Praktiske udfordringer i hverdagen	19
4.4.3	Elevernes modstand og digitale vaner	19
4.4.4	Restriktion eller dannelse?	20
4.5	HVAD EFTERSPØRGER SKOLERNE?	21
4.5.1	Skolernes bedste råd	22
4.6	BEGRÆNSNINGER	25
5	KONKLUSION	26

1 Indledning

Efterskoler bygger på idéer om fællesskab og deltagelse i et fælles hverdagsliv. Samtidig står mange skoler i dag med et fælles spørgsmål: hvordan skaber man rammer for nærvær, fællesskab og deltagelse i en hverdag, hvor skærme fylder stadig mere?

De fleste efterskoler arbejder aktivt med rammer for elevernes skærmbrug bl.a. gennem forskellige former for regler, mobilfri perioder og pædagogiske tilgange. Denne rapport viser imidlertid, at arbejdet med at rammesætte elevernes skærmbrug på efterskolerne ikke kun handler om skærmtid eller digital balance. På tværs af skolerne beskrives arbejdet med skærmregler i høj grad som et spørgsmål om at understøtte elevernes fællesskab, relationer og tilstedeværelse i efterskolelivet. Samtidig viser rapporten, at skolerne arbejder meget forskelligt med denne opgave fra mere restriktive tilgange til mere dialogbaserede modeller.

Rapporten bygger på en spørgeskemaundersøgelse blandt danske efterskoler samt en række kvalitative interviews med elever, lærere og ledere fra skoler med forskellige tilgange til arbejdet med elevernes skærmbrug. Rapporten giver et samlet billede af, hvordan danske efterskoler arbejder med at rammesætte elevernes skærmbrug, hvilke erfaringer de har gjort sig, og hvilke overvejelser der ligger bag deres valg af skærmregler. Rapporten viser tendenser og variationer på tværs af skoler, men har ikke til hensigt at afgøre, hvilken tilgang der er den mest effektive, eller dokumentere årsagssammenhænge mellem bestemte skærmregler og de oplevede forandringer. I rapporten bruges skærmregler som en samlebetegnelse for skolernes regler og praksisser omkring mobiltelefoner og andre digitale enheder.

2 Formål

Formålet med undersøgelsen er at skabe et samlet overblik over, hvordan danske efterskoler arbejder med rammesætning af elevernes skærmbrug, og hvilke erfaringer de har gjort sig i praksis.

Undersøgelsen bygger på både en spørgeskemaundersøgelse og kvalitative interviews. Spørgeskemaet belyser, hvilke typer af skærmregler efterskolerne har i dag, og hvordan de håndhæves i praksis. Derudover afdækker undersøgelsen, hvilke bekymringer, barrierer og muligheder skolerne ser i arbejdet med at justere eller udvikle deres skærmmkultur samt hvilke ønsker og behov for støtte eller inspiration der findes i efterskolemiljøet.

Interviewene bidrager med en dybere forståelse af, hvordan skærmregler opleves og praktiseres i hverdagen, og giver indsigt i de mekanismer og spændinger, der ligger bag de mønstre, der fremgår af spørgeskemadata.

3 Metode

Undersøgelsen bygger på en kombination af kvantitative spørgeskemadata og kvalitative, semi-strukturerede interviews.

1. Spørgeskemaundersøgelsen:

Undersøgelsen er gennemført som en spørgeskemaundersøgelse rettet mod efterskoler i Danmark. Spørgeskemaet kombinerer lukkede spørgsmål, der giver et kvantitativt overblik, med åbne tekstfelter, hvor respondenterne har haft mulighed for at uddybe deres svar med erfaringer og refleksioner.

Spørgeskemaet blev sendt digitalt til efterskoler med en opfordring om, at én repræsentant fra hver skole, typisk forstander eller viceforstander, udfyldte det. Der er ikke indsamlet personfølsomme oplysninger, og data anvendes udelukkende til at beskrive tendenser og erfaringer på tværs af skolerne.

Spørgeskemaet var tilrettelagt, så det kunne udfyldes på cirka 5–10 minutter. Ved flere spørgsmål var det muligt at vælge flere svarmuligheder, og den samlede procentandel kan derfor overstige 100 %. Resultaterne bliver i rapporten præsenteret både som procentfordelinger og gennem udvalgte citater, der illustrerer typiske holdninger eller erfaringer.

Spørgeskemaundersøgelsen blev gennemført i perioden 22. oktober til 9. december 2025.

2. Kvalitative interviews:

Ud over spørgeskemaundersøgelsen indgår kvalitative, semistrukturerede interviews med elever, lærere og ledere fra efterskoler med forskellige tilgange til skærmbrug. Interviewene blev gennemført i perioden marts 2026 til april 2026 og analyseret tematisk med fokus på mønstre, variationer og centrale spændinger i skolernes arbejde med skærmbrug blandt eleverne.

Udvælgelsen af skoler til interviewundersøgelsen tog udgangspunkt i spørgeskemaundersøgelsen om skolernes skærm- og mobilregler. På baggrund af besvarelserne blev skolerne inddelt i tre kategorier: frie, moderate og restriktive. Herefter blev skoler fra de tre kategorier udvalgt med henblik på at sikre variation i de tilgange til regulering af elevers skærmbrug, der indgik i interviewundersøgelsen.

Inddelingen bygger på, hvor omfattende og konsekvente skolernes regler for mobiltelefoner er.

- **De restriktive skoler** er kendetegnet ved faste og omfattende begrænsninger, hvor elevernes mobiler i store dele af døgnet er indsamlet, aflåst eller utilgængelige for eleverne. På disse skoler har eleverne således typisk kun adgang til deres mobiler i begrænsede tidsrum, og telefonerne er ofte ikke tilgængelige om natten.

- **De moderate skoler** har tydelige regler og strukturer for mobilbrug, men eleverne har generelt større adgang til deres mobiler end på de restriktive skoler. Det kan f.eks. være mobilkasser i undervisningstiden, mobilmfrie perioder eller særlige introduktionsforløb med begrænset adgang til mobiler.
- **De frie skoler** er præget af en mere dialogbaseret tilgang, hvor eleverne i højere grad forventes at regulere deres mobilbrug selv. Her findes typisk enkelte rammer, f.eks. mobilmfri undervisning eller måltider, men generelt har eleverne adgang til deres mobiler både i fritiden og på værelserne.

I analysen bruger vi betegnelserne frie, moderate og restriktive skoler som analytiske kategorier baseret på skolernes besvarelser. Betegnelserne er således ikke officielle kategorier, men bruges til at beskrive forskelle i skolernes praksis.

Undervisere og elever, der deltog i interviewene, blev udvalgt af de deltagende skoler.

Undersøgelsen er deskriptiv og bygger på en kombination af spørgeskemadata og kvalitative interviews. Den beskriver skolernes praksis og erfaringer, men designet gør det ikke muligt at vurdere effekten af forskellige typer skærmregler eller at drage konklusioner om årsag og virkning.

4 Resultater

Spørgeskemaet blev sendt til samtlige 247 efterskoler i Danmark. Ved undersøgelsens afslutning havde vi modtaget 177 besvarelser. Heraf havde otte efterskoler besvaret spørgeskemaet to eller tre gange. Fra syv af de otte skoler er kun besvarelser fra forstandere medtaget i rapporten. På én skole er en lærers besvarelse valgt frem for sekretærens. Øvrige besvarelser fra samme skole er sorteret fra. I alt har 167 forskellige efterskoler besvaret spørgeskemaet, hvilket giver en svarprocent på ca. 68 %. De deltagende efterskoler er bredt fordelt over hele landet og repræsenterer både Jylland, Fyn og Sjælland samt de omliggende øer. Der indgår besvarelser fra landdistrikter og bynære områder. Næsten 62 % af besvarelserne er lavet af forstandere, mens viceforstandere står for ca. 16 %. Pædagogisk leder har udfyldt spørgeskemaet i 9 % af tilfældene. Lidt over halvdelen (55 %) af skolerne har mellem 100 og 200 elever, mens 34 % har færre end 100 elever og 11 % har over 200 elever. Alle skoler har 10.-klasses elever, mens 82 % har 9. klasse og 26 % har 8. klasse.

Som supplement til spørgeskemaundersøgelsen er der gennemført 23 kvalitative interviews med forstandere, lærere og elever, som bidrager til at nuancere og uddybe resultaterne. Interviews med elever er gennemført både som gruppeinterviews og som individuelle interviews.

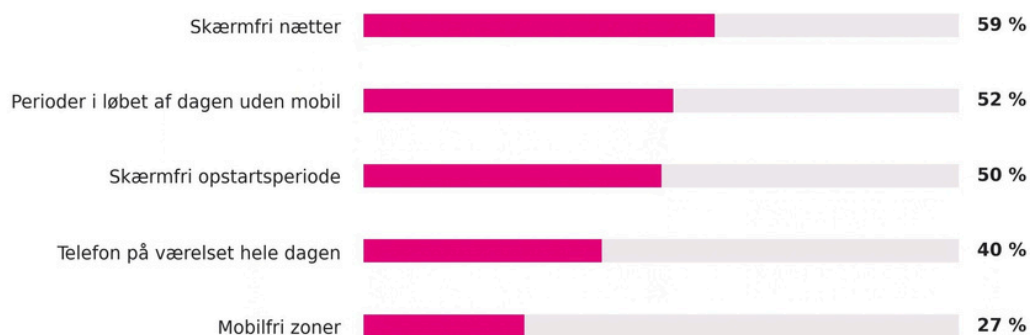
De følgende afsnit beskriver først, hvordan skolerne organiserer skærmbrug, derefter hvorfor de gør det, hvilke erfaringer de har gjort sig, og hvilke udfordringer de har oplevet.

3.1 Sådan arbejder efterskolerne med skærmregler

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at 92 % af skolerne har nedskrevne regler, mens 5 % ikke har nedskrevne regler, og 1,2 % er ved at udarbejde skærmregler. Derudover angiver tre skoler flere svar (ja/nej, ja/under udarbejdelse). Otte efterskoler har oplyst, hvorfor de ikke har nedskrevne regler. Her oplyser skolerne, at de *"ikke skriver så mange regler ned, men løser problemer fra situation til situation"*, mens andre fremhæver, at de formidler reglerne mundtligt. En skole fortæller, at det ikke har været nødvendigt med nedskrevne retningslinjer. To skoler nævner, at de har regler for mobiltelefoner, men ikke for øvrige digitale enheder.

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at de mest udbredte regler, som efterskolerne har, er skærmfri nætter, perioder i løbet af dagen uden mobil samt skærmfri opstartsperiode (se figur 1).

Figur 1: Hyppigste forekommende skærmregler uden for undervisningen



Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt danske efterskoler, 2025 (n=167). Flere svarmuligheder var mulige

3.1.1 Hvornår begrænser skolerne adgangen til telefonerne?

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at lidt over halvdelen af efterskolerne arbejder med faste tidsrum, hvor eleverne ikke har adgang til mobiltelefoner og/eller andre skærme. Den mest udbredte ordning er skærmfri nætter. På 59 % af skolerne afleverer eleverne deres digitale enheder om aftenen, typisk mellem klokken 20 og 22, og får dem udleveret igen næste morgen efter morgenmad, ofte mellem klokken 7.30 og 9.00. På nogle skoler gælder reglerne for alle skærme, mens de på andre kun gælder for mobiltelefoner.

Mange skoler arbejder også med skærmfri perioder i løbet af dagen. Det gælder især undervisningstiden, hvor mobilerne enten afleveres eller ikke må være tilgængelige. På flere skoler får eleverne mobilerne tilbage efter undervisningen, typisk mellem klokken 15 og 17, inden de igen, på nogle skoler, afleveres om aftenen. Nogle skoler arbejder desuden med kortere tidsvinduer, hvor telefonerne må bruges, f.eks. en til tre timer sidst på eftermiddagen eller om aftenen.

Omkring halvdelen af skolerne arbejder desuden med en skærmfri opstartsperiode. Længden varierer fra én uge til flere måneder, men på mange skoler varer den skærmfri periode mellem to og fire uger. Interviewene peger på, at skolernes formål med den skærmfri opstart særligt er at understøtte elevernes sociale opstart. Flere elever beskriver, at mobiltelefonen i begyndelsen opleves som et "safe space", mens fraværet af telefoner gør det lettere at lære hinanden at kende og deltage i fællesskabet.

En elev beskriver:



Det var lidt et safe space, at man ligesom satte sig hen i sin egen telefon og gemte sig i den ved siden af nogle andre. Hvor at hvis vi ikke havde haft telefonerne, så tror jeg måske vi havde snakket mere sammen i starten.

Samtidig beskriver både elever og ansatte, at de fleste relativt hurtigt vænner sig til de nye rammer, og at fraværet af mobilen efterhånden opleves som en hjælp til at komme ind i efterskolelivet.

En lærer beskriver:



Vi har oplevet rigtig meget positivt ved det. Altså at eleverne er blevet mere sociale, kommer mere ud af værelserne.

I weekenderne har eleverne generelt større frihed til at kunne bruge deres mobiler end på hverdage. Nogle skoler giver fri adgang til mobilerne, mens andre fortsat arbejder med faste tidsrum eller mobilfri aktiviteter.

3.1.2 Hvor bruges mobiltelefonerne ikke?

Ud over tidsmæssige begrænsninger arbejder mange efterskoler med regler for, hvor mobiltelefonerne må bruges. På en del skoler skal mobilerne forblive på værelset i løbet af skoledagen, mens andre har indført mobilfri zoner eller aktiviteter, eksempelvis i spisesalen, ved morgensamlinger og fællesarrangementer. Enkelte skoler arbejder med tilbagevendende mobilfrie aftener, hvor alle elever deltager i aktiviteter uden skærme.

Interviewene peger på, at disse regler særligt forbindes med ønsket om at styrke deltagelsen i fællesskabet. Både lærere og elever beskriver, at stemningen i fællesrummene ændrer sig, når mobilerne ikke er til stede.

En pædagogisk leder beskriver f.eks.:



Når de ikke har mobilerne, så er der masser af snak. Masser af liv rundtomkring. Men når de har mobilerne, så sidder de med snuden nede i.

En elev beskriver samtidig, hvordan telefonerne ændrede samværet, når de var tilgængelige.



I frikvartererne når vi fik den, så synes jeg, at vi bare sad på hver vores telefon.

3.1.3 Hvad med computere og andre digitale enheder?

Spørgeskemaundersøgelsen viser, at computere og andre skærme generelt reguleres mindre end mobiltelefoner. På mange skoler må computere bruges i mobilfri perioder og skal sjældnere afleveres om natten. Flere skoler beskriver dog, at det fortsat kan være en udfordring at begrænse computerbrug til undervisningsrelaterede formål. Interviewene peger tilsvarende på, at computeren ofte opfattes som et arbejdsredskab, men samtidig kan overtage nogle af de funktioner, mobiltelefonen ellers har.

En lærer beskriver:



Det er jo bare deres måde at rykke afhængigheden fra telefonen til computeren.

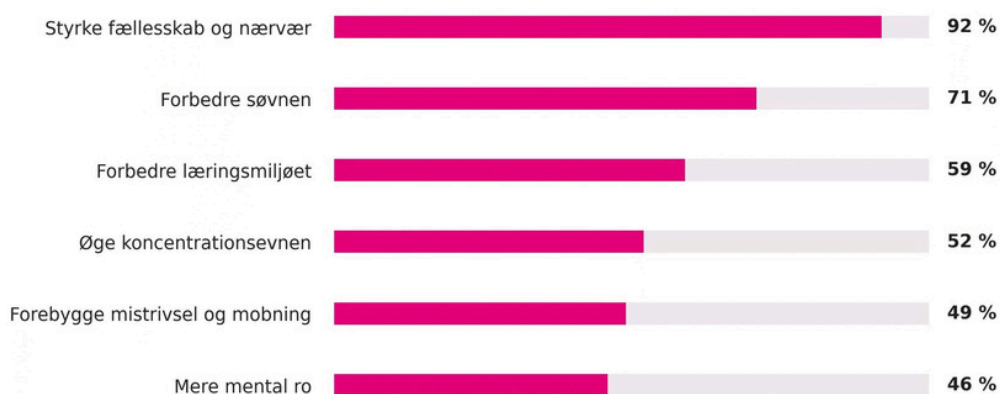
3.1.4 Konsekvenser ved brud på reglerne

Nogle efterskoler oplyser, at de har faste konsekvenser, hvis en elev overtræder reglerne. Typisk bliver telefonen inddraget midlertidigt, f.eks. resten af dagen og op til en uge. En skole oplyser, at hvis en elev snyder, glemmer eller på anden måde omgå reglerne, så sendes mobiltelefonen hjem, på forældrenes regning. En anden skole fortæller, at hvis man bruger mobilen uden at have fået lov, skal eleven slå med en 6-sidet terning; det antal øjne terningen viser, er det antal dage, mobilen skal ligge på kontoret, før den igen bliver udleveret.

3.2 Hvorfor arbejder skolerne med skærmregler?

Langt størstedelen af efterskolerne angiver i spørgeskemaundersøgelsen, at skærmreglerne først og fremmest har til formål at styrke fællesskabet blandt eleverne. Derudover nævnes ønsket om at forbedre søvnen og skabe bedre forudsætninger for læring og koncentration. Interviewene peger på, at skolerne begrundes deres skærmpraksis på forskellige måder. Nogle tager udgangspunkt i viden om skærmbrugens betydning for blandt andet søvn og trivsel, mens andre i højere grad begrundes deres tilgang ud fra et pædagogisk værdigrundlag og et bestemt syn på fællesskab, deltagelse og unges udvikling. Omkring halvdelen af skolerne fremhæver også ønsket om at forebygge mistrivsel og mobning samt at give eleverne mere mental ro i hverdagen (se figur 2).

Figur 2: Hvad er hovedformålet med jeres skærmregler?



Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt danske efterskoler, 2025 (n=167). Flere svarmuligheder var mulige

Interviewene peger på, at arbejdet med at rammesætte elevernes skærmbrug på efterskolerne ofte handler om at skabe rammer for fællesskab og deltagelse i skolens sociale liv. Flere interviewpersoner beskriver, hvordan mobiltelefonerne kan påvirke relationer og fælles aktiviteter, især i fællesrum og sociale situationer.

En forstander beskriver f.eks.:



Det er rigtig vigtigt for os, at vi er et fysisk fællesskab.

Flere elever peger samtidig på, at mobilerne kan komme til at stå i vejen for samvær og samtaler i hverdagen.

En elev beskriver:



Altså at man sidder ved siden af hinanden i en sofa og kigger ned i hver sin skærm. Fordi når man alligevel sidder sammen, så synes jeg altid godt, man kan finde på noget sjovt eller sidde og snakke sammen.

Samtidig peger interviewene på, at skærmene også kan have en fællesskabsfremmende funktion. En lærer beskriver:



Der er nogle muligheder for at holde kontakt og socialisere og dele oplevelser med hinanden, som jeg synes er positive nok.

Flere interviewpersoner beskriver desuden, at skærmbrug i høj grad påvirkes af sociale normer i elevgruppen. En elev fortæller:

//

Men det er også lidt forskelligt, altså det kommer også an på, hvad flertallet gør. For hvis nu flertallet lægger den over i de der kasser, eller hvad det er, de gør, så vil resten jo også gå med. Men hvis der er mange, der begynder bare at tage den frem og have den på sig, så gør resten jo også.

3.2.1 Hvilke ændringer har skolerne oplevet?

Efterskolerne beskriver en række oplevede forandringer efter indførelsen af skærmregler. Blandt andet virker det til, at eleverne sover bedre, får en bedre opstart og deltager mere i fællesskabet, mens enkelte skoler fremhæver, at ændringerne har været små eller svære at måle.

3.2.1.1 Stærkere fællesskaber og øget deltagelse

Både spørgeskemaundersøgelsen og interviewene peger på, at skolerne oplever, at mobilbe- grænsningerne bidrager til et stærkere socialt fællesskab og øget deltagelse i hverdagen. Eleverne søger i højere grad hinanden, og deltager mere aktivt i samvær uden for værelserne. Samtidig nævnes færre konflikter.

En sekretær beskriver:

//

Ja, vi kan tydeligt mærke et tættere fællesskab blandt eleverne, de søger hinanden i stedet for skærmene hele tiden.

En forstander beskriver:

//

Der er ikke så mange elever, der kigger ned i skærmen på en gang. Eleverne snakker generelt mere med hinanden.

En viceforstander beskriver:

//

Eleverne spiller meget mere brætspil end tidligere år. Der er altid elever på fællesområderne.

En anden viceformand beskriver:



Der kommer flere elever og deltager i vores frivillige aktiviteter om aftenen og i weekenderne.

3.2.1.2 Bedre søvn

Spørgeskemaundersøgelsen peger på, at de skoler, som har indført skærmfri netter, oplever, at eleverne sover mere og bedre, og at aftenerne og nätterne desuden forløber roligere. Det nævnes også, at eleverne er mere udhvilede og mere til stede i undervisningen.

Tre forskellige skoler beskriver



Der er langt flere aktive elever om aftenen. Mere fysisk samvær. Bedre søvn.



Bedre nattesøvn, færre distraktioner i undervisningen, mere nærvær ved måltider.



Det er markant, at eleverne har en bedre søvn.

3.2.1.3 Forbedret undervisning

Både spørgeskemaundersøgelsen og interviewene peger på, at skolerne oplever færre forstyrrelser, mere koncentration og større ro i klasserummet. Det beskrives, at når mobiltelefonerne ikke er tilgængelige i lommen, øges nærværet både i undervisningen og i de små pauser undervejs. Det giver et mere fokuseret læringsmiljø og mindsker frustrationen blandt lærerne. Lederne fra efterskolerne beskriver ændringer i undervisningen:



Større fokus i undervisningen - især når den er indsamlet og ikke er i lommen



.....mindre frustration fra lærerne i undervisningen



Mere koncentration i undervisningen - mere sociale små pauser i undervisningen.

3.2.1.4 Bedre opstart

Både spørgeskemaundersøgelsen og interviewene peger på, at skolerne oplever, at eleverne falder hurtigere til og danner relationer, når der er skærmfri opstart. Når eleverne ikke med det samme kan kontakte forældrene, hvis noget er svært, søger de i højere grad hjælp hos de voksne på skolen. Det giver skolen bedre mulighed for at støtte eleverne. Enkelte skoler kobler endda indførslen af skærmreglerne til et lavere frafald i begyndelsen af skoleåret.

Tre forstandere beskriver, hvordan skærmreglerne kan have betydning for elevernes opstart:



Vi oplever en god opstart. De sidste to år har vi ikke mistet elever indenfor de første fire uger. Vi tror, at det at telefonen er væk gør at eleverne er nærværende og det er de voksne her, som de søger, når de har brug for hjælp.



Vi oplever at eleverne har en bedre opstart, med mere nærvær og fællesskab.



Samtidig oplever vi at eleverne tager kontakt til os, frem for forældrene, hvis noget er svært (hjemme mv.) efter sengetid. Det giver os en bedre føling med de elever som oplever udfordringer med trivslen.

3.2.1.5 Større bevidsthed om skærmbrug

Spørgeskemaundersøgelsen peger på, at skolerne oplever, at eleverne reflekterer over, hvad der er hensigtsmæssigt i forhold til deres skærmbrug. Nogle skoler oplever desuden, at elever ændrer deres vaner under efterskoleopholdet og fastholder vanerne efterfølgende. Skolerne fortæller, at eleverne bruger mobilen markant mindre, indgår hurtigere i fællesskaber og i højere grad benytter de analoge muligheder, som skolen tilbyder i fritiden.

Ledere beskriver også tegn på ændrede skærmvaner og refleksion hos eleverne:



Eleverne er mere opmærksomme på hensigtsmæssig brug af mobilen.



De etablerer meget hurtigere fællesskaber, er gode til at bruge de muligheder skolen har i fritiden, og de opdager, at livet godt kan leves uden telefonen.



Nogle elever reflekterer over deres forbrug og forandrer det også når de kommer hjem fra efterskole igen.

3.2.1.6 Fortsatte udfordringer

Selvom mange skoler oplever positive forandringer i forbindelse med deres skærmregler, peger flere også på vedvarende udfordringer særligt i forhold til overholdelse og snyd. Nogle elever forsøger bevidst at omgå reglerne, f.eks. ved at indlevere en ekstra mobil, en såkaldt *burner*, eller ved at undlade at aflevere. Det ses blandt andet i følgende citater fra spørgeskemaundersøgelsen.



Vi samler et stort lager af burners i løbet af et skoleår. Men generelt oplever vi at flertallet af eleverne sover mere/bedre, når vi samler telefonerne ind, selvom vi skal bøvle med at være politifolk overfor eleverne.



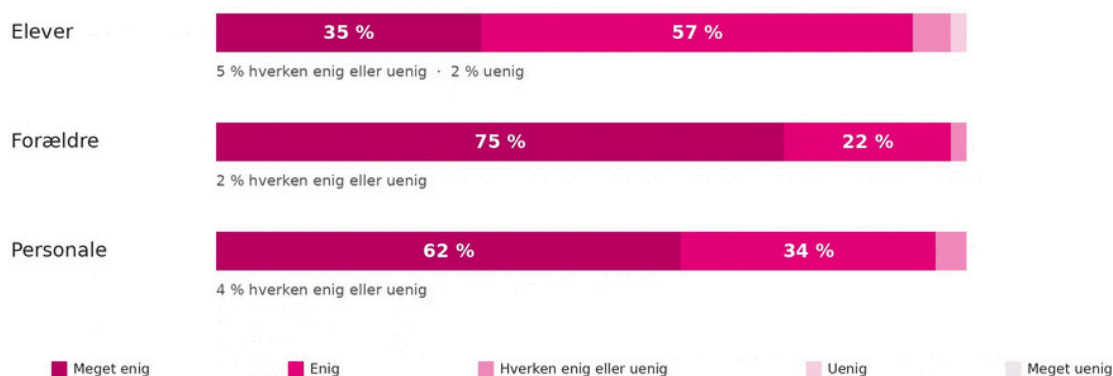
Mange prøver at snyde ved aflevering om aftenen. Men alt i alt ok.

Interviewene peger samtidig på, at skoler og elever ikke kun forbinder de oplevede forbedringer i fællesskab og nærvær med fraværet af skærme, men også med de strukturer og forventninger, skolerne etablerer omkring fællesskabet.

3.3 Hvordan opleves skærmreglerne?

Overordnet set viser spørgeskemaundersøgelsen, at skolerne oplever, at skærmreglerne er blevet taget godt imod. 92 % af skolerne er *enige* eller *meget enige* i, at reglerne er blevet taget godt imod af eleverne. Enkelte skoler oplever dog udfordringer i implementeringen. 97 % af skolerne er *enige* eller *meget enige* i, at reglerne er blevet taget godt imod af forældrene og 96 % af skolerne er *enige* eller *meget enige* i, at reglerne er blevet taget godt imod af personalet (se figur 3).

Figur 3: Er reglerne blevet taget godt imod af hhv. elever, forældre og personale?



Note: Svarene bygger på skolernes vurdering af, hvordan reglerne er blevet modtaget af elever, forældre og personale.

Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt danske efterskoler, 2025 (n=167).

3.3.1 Hvad har betydning for elevernes oplevelse af reglerne?

Interviewene peger på, at elevernes opbakning til skærmregler ofte afhænger af, hvordan reglerne opleves i praksis, og om de giver mening. På tværs af skolerne fortæller flere elever, at reglerne kan være svære eller frustrerende i starten, men samtidig fortæller mange også, at de efterhånden vænner sig til dem og kan se de positive sider ved dem.

På de restriktive skoler beskriver flere elever, at reglerne bidrog til mere socialt samvær og mindre behov for telefonen over tid. En elev fortæller:

“

Det var også meget godt for at få os til at være sociale.

En anden elev beskriver:

“

Det er jo ikke særlig svært at undvære den. Det er bare en vane.

På de frie skoler fremhæver flere elever det som positivt, at de selv har ansvar for at regulere deres skærmbrug. En elev fortæller f.eks.:

“

Det var dejligt, at man selv fik lov til at regulere.

Mens en anden elev beskriver:

//

De tror nok på, at vi godt selv kan styre det.

Samtidig peger interviewene dog også på, at nogle elever på de mere frie skoler havde forventet eller ønsket tydeligere rammer, særligt i starten af skoleåret, hvor fællesskaberne skulle etableres. En elev fortæller f.eks.:

//

Også tænkte jeg ret meget allerførst, at jeg syntes nærmest lidt, det var for løst. Øhm, fordi nu kom vi til den her helt nye skole, og vi var alle sammen nye over for hinanden, og så havde vi stadig telefonerne.

Samtidig peger interviewene på, at elever på tværs af skoletyper ofte støtter regler i bestemte sociale situationer, f.eks. ved måltider eller fælles aktiviteter.

En elev fortæller:

//

Jeg synes, det er dejligt, at der er den regel, at man ikke må tage den med i spisesalen.

3.3.2 Hvornår savner eleverne mobiltelefonen mest?

Interviewene peger på, at eleverne særligt savner mobiltelefonen i situationer, hvor de er alene, skal koble af eller mangler noget at rette opmærksomheden mod. Flere beskriver aftener, fritid og værelsestid som de tidspunkter, hvor savnet til mobilen fylder mest.

En elev fortæller:

//

Når jeg ikke var sammen med andre. Så synes jeg, man savnede den i starten, fordi at det var ligesom der, man havde sin tryghed.

En anden elev fortæller:

//

Når man skal være inde på værelset, og man har gjort sig klar til at gå i seng, så kan jeg i hvertfald godt lide at sådan lige ligge med min mobil om aftenen.

Samtidig beskriver flere interviewpersoner, at behovet for at have mobilen på sig ofte fylder mindre, når eleverne er optaget af sociale aktiviteter eller fællesskaber. En elev fortæller:



Det er, når det kører rigtig godt med andre. Når der sådan er nogen, der er sammen med en, og man kan snakke godt sammen.

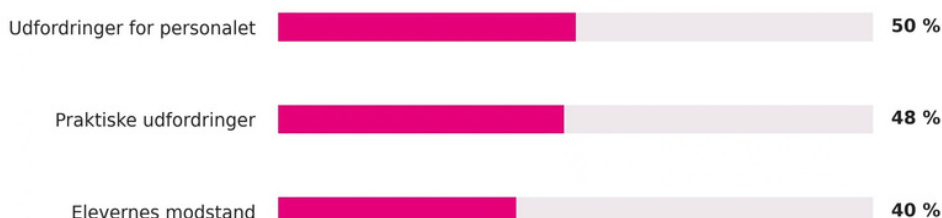
3.4 Hvad udfordrer arbejdet med skærmregler?

Skolernes besvarelser peger på, at udfordringerne ved skærmregler i høj grad opstår, når reglerne skal fungere i praksis. Omkring halvdelen af skolerne peger på udfordringen for personalet ved at håndhæve reglerne (50 %) og på praktiske udfordringer som fx opbevaring og tid (48 %). Se figur 4.

Det samme billede går igen, når skolerne bliver bedt om at udpege deres største udfordring. Her peger hver fjerde skole (25 %) på personalets oplevelse af at skulle agere "skærmpoliti".

Samlet peger resultaterne dermed på, at arbejdet med skærmregler ikke alene handler om at beslutte, hvilke regler der skal gælde. Reglerne skal også kunne håndteres i en travl efterskolehverdag, uden at håndhævelsen kommer til at fylde uforholdsmæssigt meget for personalet.

Figur 4: Barrierer for implementering og håndhævelse af skærmregler



Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt danske efterskoler, 2025 (n=167). Flere svarmuligheder var mulige

3.4.1 Håndhævelse af skærmregler

Den udfordring, der oftest går igen på tværs af skolerne, er selve håndhævelsen af skærmreglerne. Mange skoler beskriver, at personalet oplever at skulle agere "skærmpoliti", hvilket kan stå i kontrast til efterskolens værdier om tillid, nærvær og dialog. Samtidig peger flere skoler på, at håndhævelsen kræver tid og ressourcer. I en travl efterskolehverdag skal håndhævelsen af skærmreglerne balanceres med mange andre opgaver, og særligt om aftenen kan det være vanskeligt at sikre en konsekvent håndhævelse. En mindre andel af skolerne (5 %) beskriver desuden, at uenighed blandt medarbejderne om graden af restriktioner, håndhævelse og balancen mellem kontrol og pædagogik kan gøre det vanskeligere at fastholde en fælles praksis. I spørgeskemaundersøgelsen beskrives:



Vi ønsker ikke en kultur, hvor det bliver 'os og dem'. Vi ønsker ikke at være betjente, men vil hellere bruge tiden på at lave god efterskole.



Jo flere regler og dertilhørende konsekvenser kræver mere tid, som går fra nærværet med eleverne.

3.4.2 Praktiske udfordringer i hverdagen

Ud over de pædagogiske udfordringer peger skolerne på en række praktiske forhold, som vanskeliggør arbejdet med skærmregler. Det gælder blandt andet opbevaring af telefoner, totrinsgodkendelser, mobilbetaling og adgang til funktioner på telefonen, som eleverne har brug for, eksempelvis i forbindelse med lægebesøg. Flere nævner også, at opbevaring og udlevering af telefoner kan være tidskrævende i en travl hverdag. Enkelte skoler beskriver desuden, at nogle forældre understøtter elevernes modstand mod reglerne.

3.4.3 Elevernes modstand og digitale vaner

Mange skoler beskriver, at elevernes eksisterende digitale vaner gør skolens arbejde med skærmregler udfordrende. Flere peger på, at mange unge er vant til at have mobilen tæt på sig hele tiden, og at den for nogle fungerer som en form for tryghed eller et "safe space". Derfor opleves elevernes modstand mod reglerne særligt i starten af skoleåret, dog beskriver mange skoler, at modstanden aftager, efterhånden som eleverne vænner sig til de nye rammer. Derudover fremhæver flere skoler, at elevernes trang til at være til stede på sociale medier og på gamingplatforme kan gøre det vanskeligt for dem at deltage i det fysiske fællesskab på skolen. En forstander og en sekretær beskriver elevernes forhold til mobiltelefonen og sociale medier:



Mange af eleverne har levet med telefonen klistret til hånden siden de var 8–10 år gamle. Det betyder, at de er utrænede i at skabe fællesskab uden telefonen, og det gør det svært for nogle af dem at indgå i samarbejdet med os omkring dette.



SoMe er en social platform som bliver brugt til at have kontakt med venner og familie – og så fanges man af alt det andet, som også er på nettet.

3.4.4 Restriktion eller dannelse?

På tværs af skolerne findes et fælles ønske om, at skærmene ikke skal fylde for meget i elevernes hverdag. Til gengæld er der forskel på, hvad skolerne ønsker at opnå med deres skærmregler.

I spørgeskemaundersøgelsen beskriver flere skoler et dilemma mellem at begrænse elevernes mobilbrug og samtidig understøtte dem i selv at håndtere teknologien:

”

Vi er spændt ud imellem at ville fjerne mobilene pga. de skadelige effekter og på den anden side ønsket om at opbygge bevidsthed og ansvar hos eleverne.

”

Når eleverne stopper her og går ud i livet, hvor der ikke er en ydre styring, skal de selv kunne administrere deres skærmbrug.

”

Vi forstår ikke skærmene som et problem, der skal løses, men en teknologi, de skal lære at kunne forvalte og forholde sig kritisk til.

Det samme kommer til udtryk i interviewene.

På nogle skoler er intentionen med skærmreglerne først og fremmest at skabe de bedst mulige rammer for fællesskabet, mens eleverne er på efterskolen. En forstander forklarer:

”

Det er ikke, fordi vi tror, vi redder dem, og de bliver bedre mennesker ude på den anden side.[...] Men så længe de er her, skal de bruge mindre telefon, fordi det er det, vi kan. Det er vores arbejdsrum.

Andre skoler ser i højere grad arbejdet med skærme som en del af elevernes dannelse. Her beskrives dialog, refleksion og ansvar som centrale elementer. En lærer beskriver:

”

De skal jo lære på et eller andet tidspunkt selv at have dem og så alligevel have dem i lommen.

En anden lærer understreger:

”

Den der dannelses- og forståelsessnak er supervigtig. Hvis vi siger, du ikke må have din mobiltelefon [...] så har de måske bare en anden en gemt et andet sted.

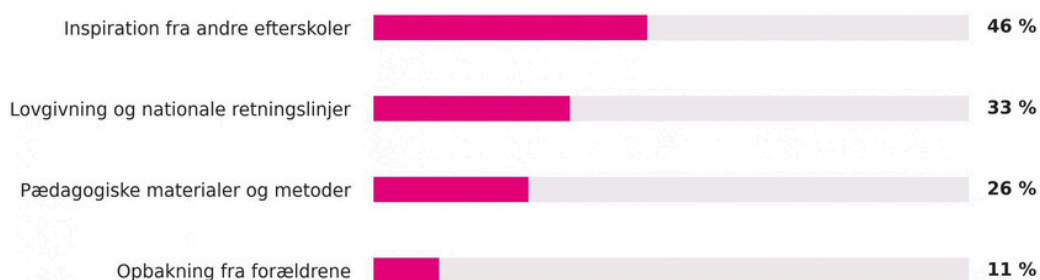
Det vidensgrundlag, som skolerne trækker på, varierer. Nogle henviser til viden om søvn og trivsel, mens andre i højere grad tager udgangspunkt i erfaringer med fællesskab, relationer og pædagogiske værdier.

Samlet peger spørgeskemaundersøgelsen og interviewene på, at efterskolerne deler et ønske om, at skærme skal fylde mindre i hverdagen, men at de vælger forskellige pædagogiske veje for at nå dette mål.

3.5 Hvad efterspørger skolerne?

Efterskolerne peger på en række former for støtte, som kan gøre det lettere at arbejde med mobil- og skærmregler. De mest efterspurgte former for støtte kan ses i figur 5.

Figur 5: Hvilken støtte ville gøre det lettere for jer at arbejde med skærmregler?



Kilde: Spørgeskemaundersøgelse blandt danske efterskoler, 2025 (n=167). Flere svarmuligheder var mulige

Efterskolerne efterspørger især inspiration fra andre efterskoler. 46 % peger på dette som noget, der kunne gøre arbejdet med skærmregler lettere. Derudover efterspørger 33 % lovgivning eller nationale retningslinjer, mens 26 % peger på pædagogiske materialer og metoder. 11 % efterspørger bedre opbakning fra forældrene.

Derudover peger et mindre antal efterskoler på forskellige former for støtte i arbejdet med at begrænse elevernes mobil- og skærmbrug. Flere skoler peger på, at samfundsmæssige forandringer allerede er i gang, herunder nye tiltag i grundskolen og en generel ændring i holdningen til skærmbrug. Flere skoler forventer, at denne udvikling vil gøre arbejdet lettere fremover, fordi eleverne i højere grad vil være vant til begrænsninger. Nogle skoler udtrykker:



Nationale forbud ville sætte en fælles ramme for alle.



Lovgivning gør det lettere, fordi så er reglerne bare sådan.

Nogle skoler nævner behov for konkrete pædagogiske ressourcer, f.eks. elevrettet oplysningsmateriale om skærmbrug og afhængighed. Derudover efterlyses bedre tid og struktur i skemaet til at arbejde med digital dannelse og forebyggelse. Også viden og oplysning om skærmens effekt på søvn og trivsel fremhæves som en vigtig støtte, både for at kvalificere skolens egen indsats og for at kunne skabe en fælles forståelse med forældre og elever.

Samtidig bemærker nogle skoler, at de allerede har fundet en tilgang, der fungerer for dem, og ikke oplever et aktuelt behov for yderligere støtte. De lægger vægt på at bevare friheden til selv at tilpasse rammerne til deres værdigrundlag og elevgruppe.

3.5.1 Skolernes bedste råd

Skolerne beskriver en række erfaringer, der har vist sig særligt virksomme i arbejdet med at skabe gode rammer for elevernes skærmbrug. Erfaringerne spænder fra pædagogiske tilgange og praktiske løsninger til samarbejde med forældre og udvikling af fælles kultur.

3.5.1.1 Kultur og tydelige rammer

Mange skoler fremhæver, at klare regler og en fast kultur omkring skærmbrug er en forudsætning for, at indsatsen lykkes. Erfaringen er, at konsekvente rammer og tydelig kommunikation skaber tryghed for både elever og personale. En viceforstander beskriver:



Det virker at lave restriktioner. Det virker at have dialog om reglerne. Men det er ikke en let opgave, og det kræver, at skolen vil tage ansvaret på sig – også når det er upopulært.

En forstander beskriver:



Vores bedste erfaringer er at have en meget tydelig afgrænsning og håndtering af mobil- og skærmregler. I øvrigt gør vi os umage for at italesætte positivt, f.eks. at give mobilfri tid.

3.5.1.2 Praktiske løsninger

Flere skoler peger på, at praktiske løsninger gør en stor forskel for, om reglerne fungerer i hverdagen. Det handler både om opbevaring, overblik og små tekniske detaljer, der letter arbejdet. En forstander beskriver:



Vi har investeret i en god skabsløsning, så eleverne kan lægge deres mobil på plads uden at skabet skal åbnes af en voksen. Skabets indretning gør, at man hurtigt får et overblik over, hvem der mangler.

3.5.1.3 Mobilfri perioder

Flere efterskoler beskriver, at de indleder skoleåret med en periode uden mobiler, og nogle skoler gentager denne såkaldte *mobilmfrihed* efter ferier. Ledere på forskellige skoler anbefaler:



Ingen mobil i de første seks uger. Ingen mobil i ugen efter alle ferier.



Pop-up mobilfri periode lægges i løbet af året - for at skærpe elevernes opmærksomhed på nærvær.

3.5.1.4 Elevinddragelse

Flere efterskoler arbejder aktivt med elevinddragelse som en del af deres tilgang til skærmregler. Nogle involverer eleverne formelt i udformningen af reglerne gennem elevråd eller udvalg, mens andre bruger dialog og refleksion til at skabe forståelse og ejerskab. I spørgeskemaundersøgelsen beskrives:



Ingen mobiler før efterårsferien, derefter udarbejder elevrådet sammen med en gruppe lærere et forslag til, hvordan vi skal være sammen med mobilen resten af året.



Få det til at give mening for eleverne. Lad dem forstå, at vi ikke tager mobilerne for at være strenge, men for elevernes eget og det fælles bedste.



Vi laver fokusgruppeinterview med udvalgte elever efter mobilfrie perioder for at få deres perspektiv og blive klogere sammen med dem.

En skole nævner derimod, at de har valgt at holde fast i faste rammer og beskriver, at tidligere elevindflydelse er blevet erstattet af mere tydelige regler. Administrativ leder:



Tidligere har eleverne kunnet forhandle reglerne [...] Denne demokratiske indflydelse har de ikke længere.

3.5.1.5 Personale

Flere skoler peger på, at arbejdet med at skabe succesfulde rammer for elevernes skærmbrug kræver et fælles ståsted blandt medarbejderne. En forstander:



Grundig proces blandt personalet – nedsætte et udvalg som kommer med et konkret oplæg og så ellers i gang med at prøve det af.

3.5.1.6 Samarbejde med forældrene

Flere skoler fremhæver desuden betydningen af et tæt samarbejde med forældrene. Forældrenes opbakning vurderes at være afgørende for, at skærmreglerne bliver forstået og efterlevet. En forstander anbefaler:



Tæt dialog med forældrene omkring, hvad vi oplever – f.eks. når eleverne kommer sent op ellerser trække ud.

3.5.1.7 Andre råd

Enkelte skoler peger på mere specifikke erfaringer, bl.a. at personalet selv bør gå foran som rollemodeller ved ikke at bruge mobiltelefoner i fællesarealer, at eleverne gives større frihed i weekenderne samt at der tilbydes attraktive aktiviteter uden for værelserne. En skole nævner desuden, at alternativer til mobilen ved sengetid, f.eks. musik, kan gøre overgangen lettere.

3.6 Begrænsninger

Det skal bemærkes, at undersøgelsen bygger på frivillige besvarelser, og at resultaterne derfor ikke nødvendigvis repræsenterer alle efterskoler. Resultaterne skal derfor forstås som et indblik i tendenser og forskelligheder, ikke som et fuldstændigt billede af hele efterskolelandskabet. Derudover skal det bemærkes, at de elever og medarbejdere, der deltog i interviewene, blev udvalgt af de deltagende skoler. Interviewmaterialet kan derfor ikke nødvendigvis betragtes som repræsentativt for alle elever og medarbejdere på de pågældende skoler. Interviewene skal i stedet forstås som kvalitative perspektiver, der bidrager til at nuancere og uddybe de tendenser, der fremgår af spørgeskemaundersøgelsen.

5 Konklusion

Samlet set viser undersøgelsen, at stort set alle efterskoler aktivt har forholdt sig til elevernes skærmbrug. De fleste ønsker i større eller mindre grad at begrænse elevernes skærmbrug i hverdagen, men skolerne gør det på meget forskellige måder. Der tegner sig derfor ikke én entydig model for, hvordan skærmbrug bedst rammesættes på en efterskole.

På tværs af forskellene er ønsket om at styrke fællesskab en central drivkraft. 92 % af skolerne angiver, at et hovedformål med deres skærmregler er at styrke fællesskab og nærvær, mens søvn, læringsmiljø, koncentration og trivsel også fylder i skolernes begrundelser. Skolerne beskriver samtidig en række positive forandringer, som de forbinder med indførelsen af skærmregler, blandt andet mere socialt samvær og deltagelse, bedre søvn, større koncentration og en bedre opstart på efterskoleopholdet.

Skolerne oplever også, at skærmreglerne generelt er blevet taget godt imod. 92 % af skolerne vurderer, at eleverne har taget godt imod reglerne, mens det gælder 97 % for forældrene og 96 % for personalet. Interviewene nuancerer dette billede. Eleverne kan opleve reglerne som frustrerende, særligt i begyndelsen, men mange beskriver også, at de med tiden vænner sig til dem og oplever positive sider ved at være mindre på telefonen.

Samtidig viser undersøgelsen, at det ikke er uden udfordringer at omsætte skærmregler til hverdagspraksis. Omkring halvdelen af skolerne peger på udfordringer med håndhævelse og praktiske forhold, og hver fjerde peger på personalets oplevelse af at skulle agere "skærmpoliti" som deres største udfordring.

Undersøgelsen peger også på et behov for støtte og inspiration i det videre arbejde. Knap halvdelen af skolerne efterspørger inspiration fra andre efterskoler, mens andre efterspørger nationale retningslinjer, pædagogiske metoder og konkrete ressourcer. Det peger på at skolerne står med en fælles udfordring, men ikke nødvendigvis efterspørger én fælles løsning.

Undersøgelsen peger dermed på, at spørgsmålet ikke alene er, hvor stramme eller frie skærmreglerne skal være. Skolerne står også med en pædagogisk opgave i at finde rammer, der giver mening for eleverne, kan fungere i hverdagen og understøtter det fællesskab og den deltagelse, som er central for efterskolelivet. Skolerne skal desuden tage stilling til, om skærmreglerne primært skal skabe rammer for elevernes hverdag på efterskolen, eller om de også skal bidrage til at udvikle elevernes evne til at tage ansvar for og blive bevidste om deres egen teknologibrug. På tværs af skolerne findes forskellige svar på denne opgave fra tydelige restriktioner til større vægt på dialog, ansvar og digital dannelse. Der er således brug for rum til, at skolerne kan udvikle løsninger, der passer til deres egne værdier og praksis, og for et stærkere fælles vidensgrundlag samt inspiration og redskaber, som skolerne kan udvikle løsningerne på baggrund af.

