



# Duaa Binte Adnan Hussains tale "Mindre skærm, mere nærvær" ved Nordisk Talefest

## Taler

Duaa Binte Adnan Hussain  
Elev på Gladsaxe Gymnasium

## Dato

10. maj 2024

## Sted

Kulturhuset i Bergen,  
Vaskerelven 8, 5014 Bergen,  
Norge

## Mindre skærm mere nærvær

Det var raceday, haren var klar, han havde trænet, selvom det var en easy win, det var jo trods alt mod skildpadden. Sidste minut opvarmning var i gang. Det var en dejlig sommerdag. Alle var mødt op, der var kun 1 minut tilbage. Skildpadden stod klar, haren var i færd med at tage de sidste billeder med fansene, da han pludselig hørte en stemme fra højtaleren "på pladserne" haren indtog sin plads – "3,2,1 LØB!" Adrenalinene susede gennem harens krop. Han havde for længe passeret skildpadden.

15 minutter inde og haren havde skruet ned for tempoet, der var jo ingen grund til at bruge mere energi end der var brug for, plus han var så tæt på målet. Han ville jo også gerne se, hvad folk sagde på insta, og det ville vel ikke skade med et post eller to. Haren så et træ lidt længere fremme, skildpadden var ikke til at se. Så han satte sig under træet. Det var en velfortjent pause, mente han. Han postede på insta, læste nogle kommentarer og derefter gik ind på Tik Tok og begyndte at scrolle. Han fik lavet to TikToks, som han postede ud.

20 minutter af at scrolle på Tik Tok, huskede han pludselig, at han var midt i et løb. Han stod op med et sæt, lagde telefonen i lommen og begyndte at spurte mod mållinjen... som gjaldt det liv eller død. Han havde jo ikke set skildpadden løbe forbi, men bare for en sikkerheds skyld så kunne han i det mindste blive færdig med det her løb. Da han nåede målet, var det for sent, båndet var ødelagt og alle stod i en klump og jublede for skildpadden.

—  
Vi lever i en tid, hvor vores arbejde kræver elektronik, skolen kræver elektronik, endda i vores hygge og afslapning sniger elektronikken sig ind. Nu er det også

blevet en måde at slappe af på, altså “jeg skal bare Netflix og chille i dag”, man skal bare have en god komedie kørende, finde sig nogle snacks og sidde foran en skærm i 1-2 timer.

Eller scrolle på tik tok i 1-2 timer om man så har en tale man skal få skrevet eller ej.

Problemet er jo, at vi spilder så meget tid på at scrolle på Insta, Tik Tok eller X, at vi ikke engang når at opdage, hvor lang tid der er gået. Altså hvad kan man ellers lave på de 2 timer? Man kunne for eksempel prøve en ny opskrift, man kunne tag ud og udforske sit nabolag, man kunne finde sig en ny hobby, måske er man til at hække, tegne eller bage, eller så kan man lide at spille fodbold.

Vi kan ikke undgå telefoner i dag, vi kan ikke undgå skærmtid i dag, alle vores mails er på telefonen, alle vores minder er på telefonen. Det er lige så meget en del af vores liv som at spise. Men vi spiser heller ikke hele tiden, på samme måde skal vi heller ikke være på telefonen hele tiden. Alt med måde som de siger.

Et andet problem kunne være, at man ikke kan sidde i lang tid med det samme, man går ind på alle mulige hjemmesider, måske tager man en personlighedstest, når man skal være i gang med sin engelsk stil, man tjekker måske lige om veninden har sat en story op, når man skal løse matematikopgaverne man har for.

Eller så kan man ikke fordybe sig i en lang tekst, eller overhovedet overskue den. Man mister koncentrationen efter bare 10 minutters arbejde. Man glemmer informationer hurtigt og oplever generelt en svækkelse i hukommelsen. Alt dette er faktisk blevet navngivet af hjerneforskere som, fragmenteret indlæring.

Altså vores hjerne bliver belastet af alle de ting vi jonglere med, man har sin stil åben på den ene fane, insta åben på den anden fane, ulæste mails, sms'er man skal svare på, og Spotify i baggrunden. Det kan godt være, at man tror, at det ikke påvirker en, men med en overbelastet hjerne vil vi ikke være i stand til at forholde os til tunge og komplekse emner.

Vi lever kun en gang, vil vi virkelig bruge vores tid på en skærm, når der er så meget vi endnu ikke har udforsket og så mange omkring os som vi holder kær. Vil vi virkelig gerne kaste tiden bort på at se folk danse på Tik Tok i stedet for at sidde med familien? Vil vi virkelig gerne scrolle vores liv bort?

For at slutte, hvor vi startede, så kan vi lære meget af fabeln. Vi kan lære at holde fokus og at være i nuet. Dette er specielt relevant for vores hverdag i dag. Så sluk nu.

Vi bliver nødt til at slukke for skærmen og tænde for livet, så vi når at se verden omkring os, mens vi stadig har den og mens vi stadig er her.

#### **Kilde**

Manuskript tilsendt af taler

#### **Kildetype**

Digitalt manuskript

#### **Tags**

Agitationstale, Talefest

#### **Relateret**

Agnes Nimb Lassens tale "Jeg er her også" ved Nordisk Talefest  
10. maj 2024

Malthe de Leschzky Kofoed Caspersens tale "Finanslov til gratis tandpleje for alle" ved Nordisk Talefest  
10. maj 2024

Fria Tara Johansens tale "Han Gør Det Fordi Han Kan Lide Dig" ved Nordisk Talefest  
10. maj 2024

Signe Gundersens tale "Drømmer om at drømme" ved Talefest Midt  
17. april 2024

Agnes Nimb Lassens tale "Jeg er her også" ved Nordisk Talefest  
10. maj 2024

Emilie Muff Kofoeds tale "Frem fra skyggen og ud i lyset" ved Nordisk Talefest  
10. maj 2024

Caroline Højgaard Willumsens tale "Mindske presset; øg forståelsen" ved Talefest Midt  
17. april 2024

Caroline Jeppesens tale "Udryddelsen" ved Talefest Midt  
17. april 2024

Aviaya Marie Hjortsbjerg Andersens tale "Ikke til salg!" ved Talefest Syd  
16. april 2024

#### **URI**

<https://www.dansketaler.dk/tale/duaa-binte-adnan-hussains-tale-mindre-skaerm-mere-naervaer-ved-nordisk-talefest>