



Rosenkjærprisen til tidligere praktiserende læge



Imran Rashid, speciallæge i almen medicin, forfatter og samfundsdebattør, modtog i januar DR's store formidlingspris Rosenkjærprisen for sit arbejde med digital trivsel blandt børn og unge. Det er første gang, at en speciallæge i almen medicin modtager prisen, som gives til personer, der gør komplekse emner forståelige for et bredt publikum.

Gennem foredrag, bøger og medieoptrædener har han i mere end et årti sat fokus på digitaliseringens indflydelse på unges mentale sundhed. Hans bog *Sluk* har været central i debatten om skærmtid og dens konsekvenser. Practicus har talt med ham om prisen, hans motivation og syn på digital sundhed.

Hvad betyder det for dig, at du på den måde bliver anerkendt for din formidlingsindsats?

Det har været vigtigt for mig, når jeg er gået ind i rollen som samfundsdebattør, at folk så også har kunnet bruge og relatere sig til det, jeg har sagt og gjort. At jeg har kunnet gøre en forskel for både tidligere kolleger, familier, børn og unge. Det er en stor anerkendelse at få Rosenkjærprisen. Det

er jeg stolt af. Og jeg ser det også som en anerkendelse af, at arbejdet med digital sundhed er vigtigt.

Hvad motiverede dig til at fokusere på digital trivsel?

Som tidlig iPhone-bruger og tech-iværksætter med lægebaggrund fik jeg indsigt i, hvordan digitale platforme udnytter menneskelige behov og skaber afhængighed. Det blev dog først en mission for mig, da min 10-årige datter kom og bad om en smartphone. Jeg indså, hvor vigtigt det var at forstå problemets omfang og skabe samfundsmæssig opmærksomhed om de udfordringer, det fører med sig.

Hvordan kan forældre støtte deres børns digitale trivsel?

Forældre spiller en vigtig rolle i at skabe sunde digitale vaner. Jeg anbefaler typisk tre ting. For det første skal man skabe balance mellem digitale værktøjer og digitale stimulanter. For det andet skal man indføre skærmfri zoner. For det tredje skal man lære børnene om sociale mediers algoritmer, så de forstår, hvordan platforme fastholder deres opmærksomhed. Endelig er det også vigtigt,

at forældre er bevidste om deres egne digitale vaner, da børn ofte spejler voksnes adfærd.

Hvordan ser du udviklingen inden for digital sundhed?

Hvis der ikke gribes ind, vil unges mentale sundhed være under fortsat pres. Vi ved, at omfattende skærmb brug kan føre til søvnproblemer, lavt selvværd og afhængighed. Digitale platforme bliver stadig bedre til at fastholde brugere især med fremkomsten af kunstig intelligens og chatbotter. Vi må derfor udvikle løsninger, der sætter trivsel over afhængighed. Sundhedsprofessionelle spiller en vigtig rolle for folkeoplysningen, og en efteruddannelse i digital sundhed er for mig at se nødvendig for at kunne hjælpe patienter med at skabe en kultur, der prioriterer langsigtet trivsel.

Senest har Imran Rashid sammen med to kolleger lanceret en certificeringsuddannelse i Digital Sundhed, der giver fagpersoner redskaber til at vejlede i forskellen på hensigtsmæssig og uhensigtsmæssig brug af digitale medier og at skabe sunde skærmvaner hos børn og unge. Kurset er godkendt som selvvalgt efteruddannelse. //