

**Ein Uskedalsfamilie på 5 advarar i eit heilsides oppslag i VG i dag mot for mykje surfing i ferien og får støtte frå professor-hald.**

**Avisa har intervjuar dei under ferieopphald på Larkollen ved Moss der dei har med seg eit nettbrett, to telefonar og to Nintendo DS.**

**Tore Musland, Anne Gethe Sjo og gutane Joachim og Filip er alle ivrige brukarar av moderne netthjelpemidlar**

I reportasjen blir det opplyst at 80 prosent av oss nytta internett ein gjennomsnittsdag i 2005 medan andelen var 55 prosent 6 år tidlegare.

Psykologiprofessor Ingunn Hagen ved NTNU advarar mot at det å vera tilgjengeleg heile tida kan slita ein ut. Det kan bli vanskeleg å henta seg inn att.

Hagen peikar på skillet mellom jobb og privat som vert viska ut. Det blir vanskelegare å setta grenser når stadig meir går føre seg på dem same arenaen. Nøkkelen er å tillate seg sjølv å ha fri.

Tore Musland innrømmer at det idag er ytterst sjeldan at ein klarer å komma seg heilt fri frå jobben. Difor er det ekstra viktig med eit ordentleg pusterom.

Av Ola Matti Mathisen