

4.

BLIV HØRT

Hvis du ikke er glad for webdesign, der forsøger at udnytte dine dårlige netvaner ift. hvor du klikker eller forkert information på hjemmesider og apps du ofte bruger, kan du sende mails eller benytte dig af de sociale medier og på den måde gøre virksomhederne opmærksomme på, at du ikke er enig i deres måde at gøre tingene på. Når virksomheder bliver presset til at handle af deres mest værdifulde aktiver – **deres kunder** – er der en god chance for, at de vil ændre procedurer.

Hvis du ikke fornemmer, at din feedback bliver hørt, er der noget andet, og meget effektivt, du kan gøre: **brug en anden hjemmeside eller app**. Hvis du har tilkendegivet, at du ikke er tilfreds med noget en hjemmeside eller app gør, og samtidig også stopper med at bruge den eller helt afinstallerer den – og tilpas mange gør det – **bliver der lagt mærke til det**.

A product of
**TACTICAL
TECH**

Supported by
 **Firefox**

datadetoxkit.org
[#datadetox](https://twitter.com/datadetox)



5.

SPRED BUDSKABET

Giv det videre! Det er let at glemme dette tip, selvom det kan have stor effekt. Fortæl dine venner, din familie og dine kollegaer hvad du lægger mærke til, og spørg dem også om de også har lyst til at være med til denne afvænnning!

Alle kæmper med at styre deres telefonvaner. Det vigtigste er, at du finder en måde, der er rigtig for dig, og som passer til din måde at leve på. Eksperimentér indtil du finder den helt rigtige måde og tilpas dine vaner i takt med at dine behov ændrer sig. Der er ikke nogen rigtig eller forkert løsning.

Og endelig, fortæl om dine valg til de folk du omgiver dig med. F.eks. at du ikke er tilgængelig i din besked-app hver dag efter kl. 20, da det er der din skærmfri tid begynder. Så kan din familie og dine venner ringe istedet.

Hold dialogen kørende, stil spørgsmål, og du kan på den måde leve et mere balanceret online liv, der passer til dig.



D A T A
D E T O X
K I T

BRYD VANERNE

for at opnå digitalt velbefindende



Hvornår har du sidst været offline, og ikke været i kontakt med nogen teknologi en hel dag eller bare en time? Hvis du konstant er online, så er du ikke alene. Hvordan kan du blive bedre til at vurdere, om den tid du bruger online er kvalitetstid?

Det starter med at forstå, at det uimodståelige træk, du kan opleve mod dine devices, ikke er din skyld! Tro det eller lad være, men dine favorit apps og hjemmesider er designet, så hver eneste detalje, farve og lyd får dig til at blive hængende og vende tilbage igen og igen.

Vil du gerne finde en bedre balance mellem dit online og offline liv, så er denne del af Data Detox det rigtige sted at starte.

Lad os komme igang!

1.

VÆR TILSTEDE I ØJEBLIKKET

Dette er faktisk sværere end det lyder. Tilstedeværelse skal trænes hver dag, ligesom muskler i din hjerne skal trænes med jævne mellemrum for at opbygge stykke. Læg ud med at iagttage dit eget forhold til de teknologier, du omgiver dig med, og gør brug af.

Hvor lang tid bruger du på din telefon?

Hvis du er utilfreds med dit svar på dette spørgsmål, kan du genvinde kontrollen med dine teknologier ved at ændre nogle indstillinger og følge nogle strategier.



Hvis du ønsker at bruge mindre tid på Facebook, Instagram eller Snapchat, kan du ændre på indstillinger og tilladelser for de apps, så de fungerer bedre for dig. Nogle apps, som fx Instagram, kan indstilles til at give dig en påmindelse, når du når din daglige grænse.

Instagram:
Profil → **Menu** →
Indstillinger → **Konto** →
Din aktivitet →
Opsæt påmindelse

Oplever du, at din telefon afbryder dine samtaler med lyde, vibrationer eller blink, kan du gøre den **midlertidigt lydløs**, lægge den med fronten nedad eller lægge den væk - i en lomme eller taske, så den er ude af syne.

2.

SPOT FALDGRUBERNE

Motiverende design (Persuasive design) kaldes også for "dark patterns" (mørke mønstre). Det er en designteknik baseret på menneskelig psykologi, der benyttes til at ændre din holdning eller adfærd, så du fx tilmelder dig noget, køber noget eller giver flere personlige oplysninger væk end du havde tænkt dig.

Særlige farver, placering af knapper, uklare tekst og ufuldstændig information er blandt de mest benyttede tricks. Indimellem er det let at spotte disse tricks, men andre gange er de sværere at få øje på. Du har måske allerede opdaget nogle af dem, når du tilmelder dig et abonnement eller shopper online.

Disse tricks ses overalt fordi de virker. De får os til at klikke, tilmelde os, købe mere og vende tilbage. Jo mere opmærksom du er på de subtile virkemidler, der manipulerer med dig på de hjemmesider, du besøger, des mere kyndig og informeret bliver du.

Du kan gøre flere ting for at snyde dine apps.

Indse at du bliver manipuleret: Ørst og fremmest skal du være opmærksom på brugen af teknikkerne.

Del skærbilleder: Tag skærbilleder hver gang du oplever motiverende designs online and del dem med dine venner (udelad personhenførbare oplysninger - tag hensyn til privatliv!). Du kan også bede virksomheder om at ændre deres praksis.

Ro på: Hvis der tælles ned på en købsside, så spørg dig selv "Haster det virkelig?" Hvis du oplever, at du klikker på en knap, du egentlig ikke ville have klikket på, så tænk over hvilke ord og farver, der blev benyttet. Det er ikke din fejl, hvis du føler dig forvirret. Undersøg hvilke ord, der benyttes på siden eller i appen - det kan være formuleret formuleret.

3.

FORBLIV MEDIE KYNDIG

Ligeså vel som du kan lære at gennemskue de funktioner og det webdesign, der er lavet for at fastholde dig på hjemmesiden, ligeså vel kan du også lære at spotte de nyhedshistorier og opslag, der kun er lavet for at vildlede dig.

Du har sikkert allerede nu hørt om problemer ift. 'misinformation' og 'fake news'. Du kan blive bedre til at tolke misinformation, hvis du gør det til en vane at stille kritiske spørgsmål i retning af alle de nyhedsmedier du forbruger, særligt hvis nyhederne virker overraskende, utrolige eller hvis det bare virker godt til at være sandt.

Når alt kommer til alt, skal du kontrollere hvilke nyheder, der er sande og hvilke, der er falske - særligt hvis du ønsker at dele dem med familie og venner.

Hvilket website er det fra?
Hvem skrev det (og hvornår)?
Hvad fortæller hele artiklen, udover overskriften?
Hvilke kilder refereres der til?



Hvis du mener, at det er misinformation og ikke ønsker, at det skal sprede sig yderligere, har de fleste platforme en funktion, hvor du kan gøre opmærksom på opslaget. Du kan også overveje, om du ønsker at blive ved med at følge den konto, der offentliggjorde det.

