

4.

BLI HØRT

Om du misliker avhengighetsskapende eller forlokkende design eller desinformasjon på nettsteder du ofte besøker, eller appene du bruker, kan du sende e-post, tvitre og fortelle selskapene at du ikke synes noe om praksisen. Når det mest verdifulle selskapene har – brukerne – presser dem til å ta grep, er det sjanse for at de gjør det.

Om du føler at tilbakemeldingene dine ikke blir hørt, har du et annet effektivt verktøy å bruke: bytte til en annen nettside eller app. Om du har sagt fra om at du misliker noe et nettsted eller en app gjør, og deretter faktisk slutter å bruke den eller avinstallerer den – sammen med mange nok andre – **vil de merke det.**

5.

SPRE ORDET

Del med andre! Dette tipset er lett å glemme, men kan ha stor effekt. Fortell venner, familie og kollegaer om det du oppdager, og oppfordre dem gjerne til å ta denne detoxen med deg! Alle strever med å få kontroll over mobilvanene sine. Det viktigste er at du finner fram til noe som passer for deg, og som passer livsstilen din. Prøv deg fram til du finner noe som passer, og forny vanene dine etter hvert som behovene endrer seg med tiden. Det finnes ingen vidunderkur som fungerer for alle.

Til slutt må du fortelle om valgene dine til dem rundt deg. Om du for eksempel kommer til å være utilgjengelig på meldings-appen etter klokka åtte hver kveld fordi det er da du tar skjermfri: Fortell det til familie og venner, så kan de heller ringe deg.

Fortsett å være bevisst og stille spørsmål, så kan du leve et balansert liv som passer for deg.



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

STYR UNNA STANDARDINNSTILLING

og få en sunnere digital helse



Når var sist gang du «koblet av» og avsto fra teknologi en hel dag, eller kanskje bare en time? Er du blant dem som alltid er på nett, er du ikke alene. Ola og Kari Nordmann taster, klikker og sveiper på mobilen over 2 600 ganger hver eneste dag. Hvordan kan du sørge for at skjermtiden din er kvalitetstid?

Første steg er å vite at du ikke kan klandres for dingsenes uimotståelige tiltrekningskraft! Tro det eller ei: Appene og nettsidene du liker så godt, er designet slik at hver funksjon, farge og lyd er «optimalisert» for å holde deg hekta, trollbundet og fysen på mer.

Vil du finne en sunnere balanse mellom livet på nett og livet utenom? Det er nettopp det denne delen av datadetoxen handler om.

Klar, ferdig, gå!

Et produkt av

TACTICAL
TECH

Støttet av



datadetoxkit.org
#datadetox

1.

VÆR ÅRVÅKEN

Dette er lettere sagt enn gjort. Å være årvåken krever daglig trening. Det er som en muskel i hjernen du må trene jevnlig for å holde styrken ved like. Du kan begynne med å se på forholdet til teknologien du bruker.

Hvor mye tid går med til å være på mobilen?

Er du ikke fornøyd med svaret, finnes det innstillinger og strategier du kan bruke til å få kontroll over teknologibruken.



Er målet ditt å tilbringe mindre tid på Facebook, Instagram eller Snapchat, kan du endre innstillinger og tillatelser for disse appene slik at de hjelper deg på veien. Apper som Instagram har til og med en egen innstilling som gjør at appen gir deg en liten påminnelse når du har brukt opp dagens tidskvote.

Instagram:

Gå inn på profilen din →

Meny →

Innstillinger →

Din aktivitet →

Konfigurer daglig påminnelse

Merker du at telefonen forstyrrer samtaler i det virkelige liv med pip, rist og blink, kan du dempe den midlertidig, legge den med skjermen ned eller legge den vekk i lomma eller veska så den er ute av syne.

2.

AVSLØR DESIGNTRIKSENE

Vanlige designtriks kan være bruk av bestemte farger, plassering av knapper, utydelige tekster eller ufullstendig informasjon. Noen ganger er disse triksene åpenbare, men andre ganger er de vanskeligere å få øye på. Du har kanskje allerede sett noen av disse når du har registrert deg som abonnent på noe eller handlet på nettet.

Du ser disse triksene overalt fordi de fungerer – de får oss til å klikke, abonnere og kjøpe oftere, og de får oss til å komme tilbake. Jo mer bevisst du er på disse subtile oppfordringene og manipulasjonene som er bygd inn i nettsidene du bruker, jo kløktigere og mer opplyst blir du.

Det er mange grep du kan ta for å overliste appene dine.

Forstå når du blir forsøkt lokket: Det første du kan gjøre, er rett og slett å være bevisst disse teknikkene.

Del skjermbilder: Ta alltid skjermbilder når du kommer over forlokkende design på nettet, og del dem med venner og kjente (etter å ha fjernet all personlig identifiserbar informasjon – personvern først!). Du kan også be selskaper om å legge om praksisen.

Behold roen: Om nettsiden hvor du kjøper noe, har en klokke som teller ned, så spør deg selv: «Haster dette virkelig?» Om du klikker på en knapp du egentlig ikke vil klikke på, så tenk over formuleringene på knappene eller hvilke farger som er brukt. Er du forvirret, må du ikke tenke at det er du som kommer til kort – se på ordene som er brukt på nettsiden eller appen, for disse kan være uklare.

3.

VÆR EN KLØPPER I MEDIEBRUK

På samme måte som du kan lære deg å overliste funksjonene og designene som skal få deg til å scrolle og klikke igjen og igjen, kan du også trene deg opp til å bli en kløpper i å avsløre nyhetssaker eller -innlegg som er ment å lure deg.

I dag har du vel hørt om problemene med «desinformasjon» og «falske nyheter». Du kan lære deg å avsløre desinformasjon ved å gjøre det til en vane å stille kritiske spørsmål til alle nyheter du konsumerer, særlig om de virker overraskende, oppsiktsvekkende eller for gode til å være sanne.

Du bør uansett få bekreftet hvilke nyheter som er ekte og falske – særlig om du tenker å dele dem med familie eller venner.

**Hvilket nettsted er dette fra?
Hvem skrev det (og når)?
Hva forteller hele artikkelen,
utover overskriften?
Hvilke kilder vises det til?**



Om du tror det er desinformasjon og vil motvirke spredningen, har de fleste plattformer en måte du kan rapportere innlegget på. Du kan også vurdere om du skal fortsette å følge kontoen som la det ut.

