

UNNGÅ FORSTYRRELSE OG AVBRYTELSE:

Bli varslet når noe er viktig – aldri ellers

Windows inneholder alt du trenger av verktøy for å unngå unødige forstyrrelser, men først må du velge hvilke programmer som kan få lov til å forstyrre.



Journalist
Steffen Nielsen

Ingen vil forstyrres når de arbeider. Det er ikke vanskelig å forstå. Når vi jobber, vil vi fokusere, være effektive og få tingene unna så raskt og feilfritt som mulig. Det gjelder i den digitale verdenen som i livet ellers. Så kan vi heller velge å oppsøke forstyrrelsene når de ikke forstyrrer.

Likevel avbrytes vi i tide og utide. Når det ringer på døren i den fysiske verdenen, eller når det dukker opp varsler på dataskjermen, ofte fulgt av insisterende lyder som minner om nettopp dørklokker.

Nå skal det også sies at forstyrrelser ikke alltid er av det onde. Noen er naturligvis helt nødvendige, så la oss presisere premisene for artikkelen: "Ingen vil forstyrres *unødvendig* når de arbeider". For selvfølgelig vil vi gjerne få beskjed av en nabo som gjør oppmerksom på at garasjen brenner. Og selvfølgelig vil vi gjerne vite det

hvis sikkerhetsprogrammet på pc-en har oppdaget et virus eller andre digitale trusler.

Gode og dårlige avbrytelser

Kunsten er med andre ord å sette et klart skille mellom nødvendige og unødvendige avbrytelser i hverdagen. Og det er faktisk betydelig lettere å få til på en datamaskin enn i livet ellers, der svigermor neppe vil finne seg i å bli kategorisert som en unødvendig forstyrrelse.

I Windows 10 og 11 har du mulighet til å velge de appene, programmene og Windows-verktøyene som kan få lov til å vise varslinger på skjermen. Du har sikkert selv et ganske klart bilde av hvilke programmer det er som aldri kommer med meldinger av interesse, og hvilke du gjerne vil høre fra. Ved å sortere vekk avbrytelsene fra de mindre viktige appene, har du allerede tatt det første skrittet på veien mot en fredeligere digital hverdag. Det neste skrittet kan være å aktivere funksjonen Fokusassistent med jevne

mellomrom. Gjør du det, er det nemlig utelukkende de kritiske varslene som slipper gjennom. Det kan være om funn av virus, kritisk lavt batterinivå og lignende. På den måten etablerer Fokusassistent en enda høyere terskel mellom deg og verden for øvrig. Hvis du for eksempel vil se film på pc-en, gir det god mening å slå på Fokusassistent for et par timer.

Nettleseren er enda verre

Dessverre er det ikke bare Windows og de installerte programmene som sender varsler. Hjemmesider oppfører seg enda mer påtrengende ved hele tiden å påkalle din oppmerksomhet. Derfor er det heller ikke like lett å unnsnippe forstyrrelsene i nettleseren, med mindre man kjenner til en bestemt innstilling som blokkerer forespørslene og dermed sørger for ro både nå og i fremtiden, også fra den kanten. Både Chrome og Edge har nemlig gjennomtenkte varslingsfunksjoner som gjør det mulig å få en fredelig ferd på nettet.

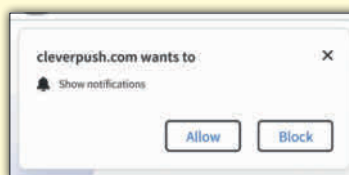
Med 10 til 15 minutters innsats kan du sette opp både Windows og favorittnettleseren slik at du får etablert et godt vern mot meldinger som ikke gjør annet enn å forstyrre.



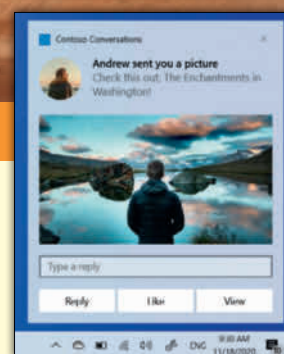
Unngå forstyrrelser i nettleseren og i Windows

Det er to hovedkilder til forstyrrelser når man jobber på pc, nemlig operativsystemet og nettleseren. Windows styrer varsler fra alle installerte programmer, og i tillegg får du påtrengende varsler fra ulike hjemmesider i nettleseren. Du

kjenner trolig til begge disse varseltypene allerede, men her viser vi to eksempler fra henholdsvis nettleser og operativsystem. Dermed vet du hvilke forstyrrelser du kan unngå hvis du deaktiverer varsler i Windows, Edge og Chrome.



Et typisk nettleservarsel. En nettside spør om den kan sende deg enda flere varsler. Slike forespørsler er det lett å stoppe.

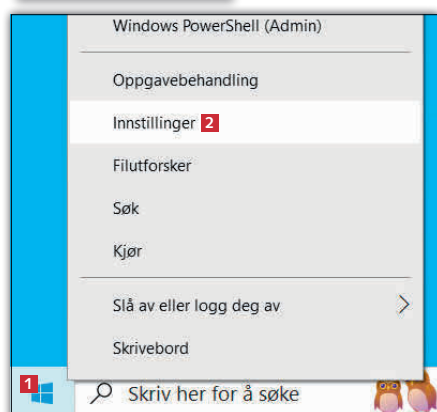


I Windows får du også varsler fra apper og programmer du ikke bruker, og som derfor bør la deg i fred.

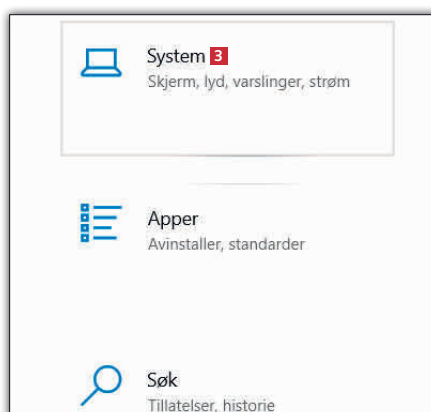


Velg programmer som kan sende varslinger

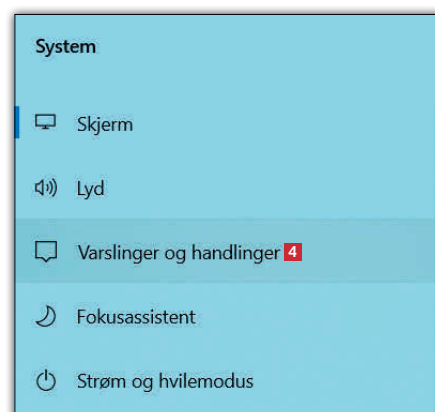
I Windows skiller vi mellom viktige varsler fra antivirusprogrammet og uinteressante meldinger fra et ukjent program. Velg hvilke apper som skal få lov til å prikke deg på skulderen.



1 Høyreklikk på startknappen **1** i Windows 10, og velg **Innstillinger 2**.



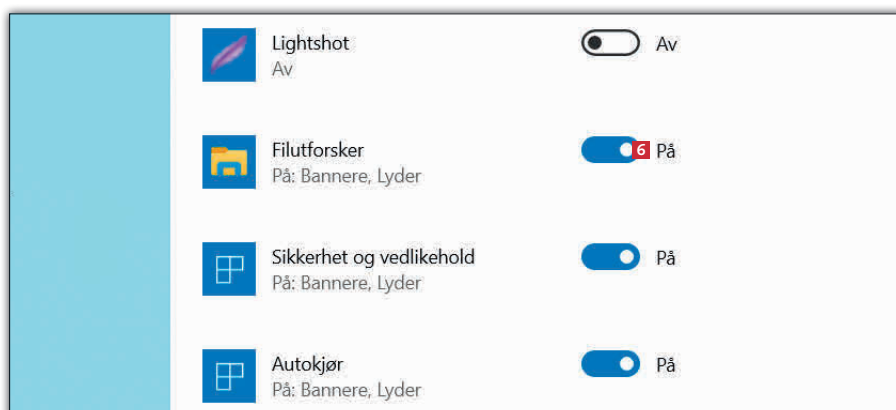
2 I innstillingsvinduet velger du nå **System 3**.



3 I panelet til venstre velger du punktet **Varslinger og handlinger 4**.



4 Under **Varslinger** sørger du for at knappen er på **5**. Den skal altså være blå, som her.



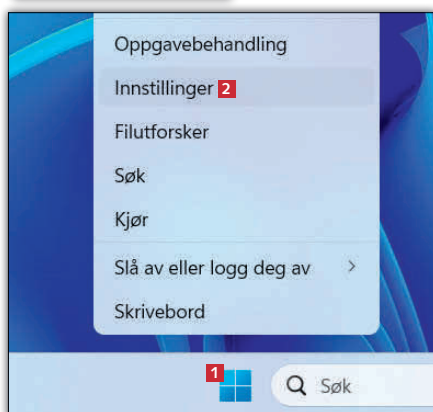
5 Lenger nede i samme vindu velger du hvilke apper, programmer og Windows-verktøy som kan få lov til å varsle. Sett skyveknappen til **På 6** ved programmer som får lov til å påkalle din oppmerksomhet.

Slå av varsellyder

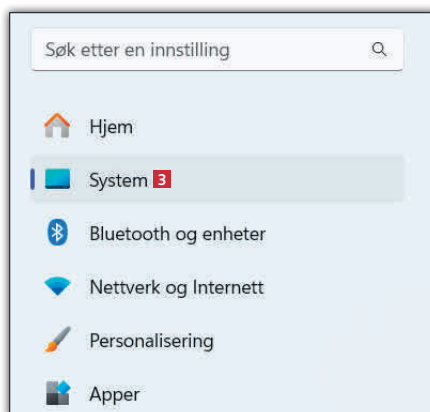
Ofte er det lydene som irriterer mest når det kommer varslinger fra operativsystemet. Du kan velge å slå av alle lyder, slik at du riktignok får varslinger fra utvalgte apper, men uten lyd. Fjern markeringen ved **Tillat at meldinger spiller lyd**. Du finner punktet når du kommer til trinn 4 i veiledningen under. I Windows 11 må du først klikke på pilen ved **Varsler**.

- ☐ Vis varsler på låseskermen
- ☒ Vis påminnelser og innkommende VoIP-anrop på låseskermen
- ☐ Tillat at meldinger spiller lyd
- ☒ Vis Velkommen til Windows-opplevelsen etter oppdateringer og noen ganger når jeg logger på, for å informere om nyheter og forslag
- ☒ Foreslå hvordan jeg kan fullføre konfigurasjonen av enheten for å få mest mulig ut av Windows
- ☒ Få tips, triks og forslag mens du bruker Windows

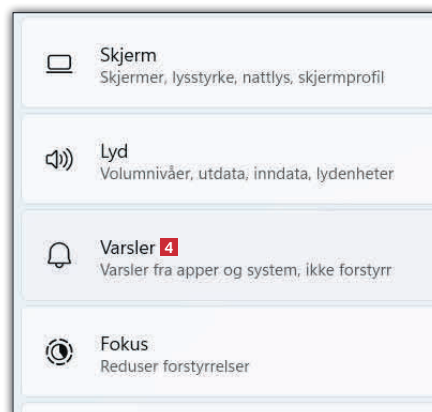
Windows 11



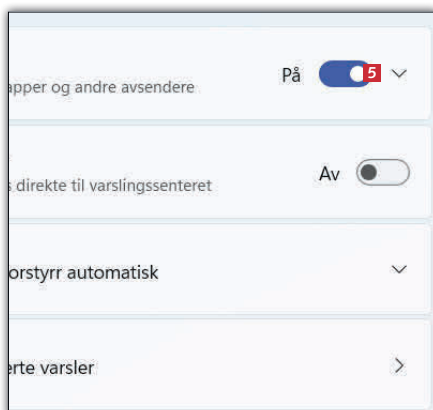
1 Høyreklikk på startknappen **1** i Windows 11, og velg **Innstillinger 2**.



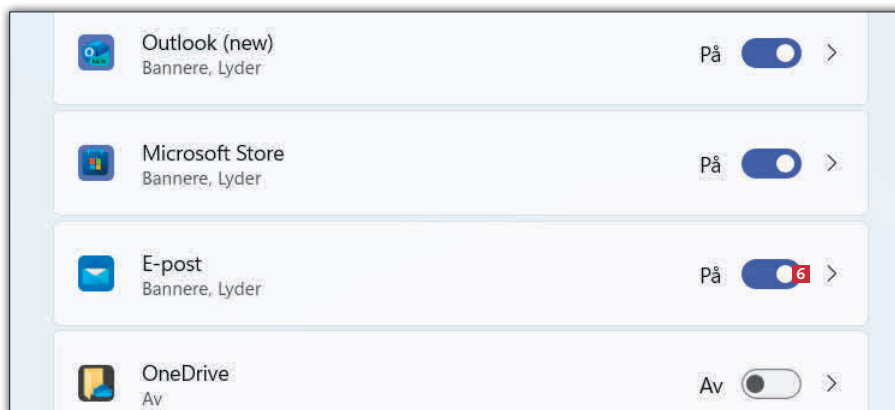
2 Til venstre i innstillingsvinduet velger du nå **System 3**.



3 Deretter klikker du på **Varsler 4**.



4 Ved **Varsler** sørger du for at knappen er **På 5**.

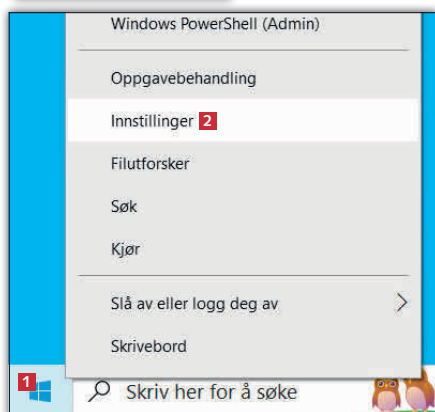


5 Bla nedover, og velg **På 6** ved de appene og programmene som kan få lov til å sende varsler i Windows.

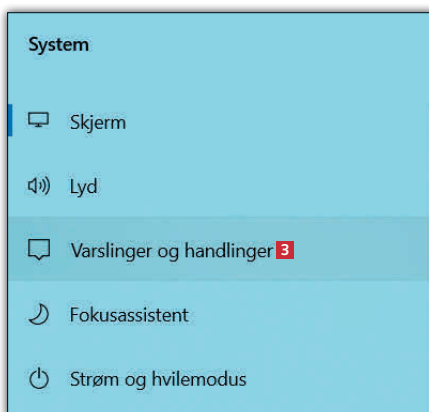


Pause fra alle Windows-varsler

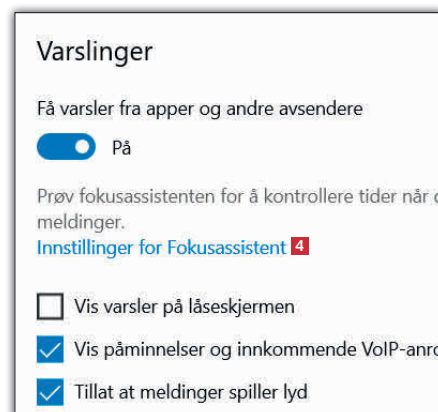
Fokusassistent er et Windows-verktøy som blokkerer varsler når du vil ha ro. Verktøyet kan aktiveres manuelt, men du kan også la Windows gjøre det automatisk i gitte situasjoner.



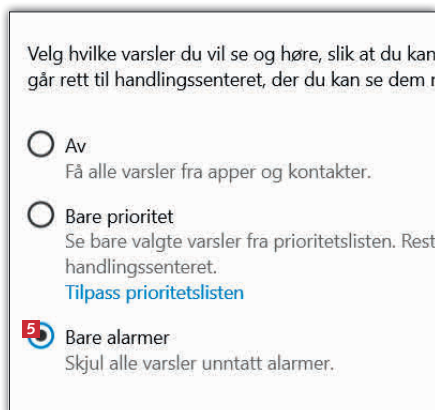
1 Høyreklikk på startknappen **1** i Windows 10, og velg **Innstillinger 2**.



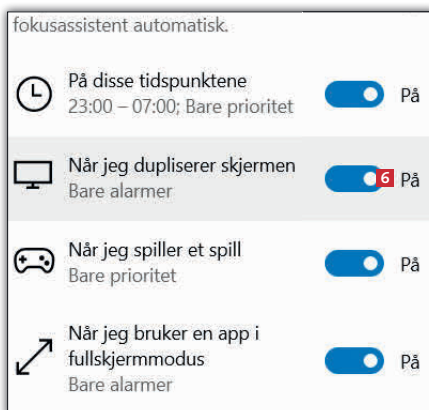
2 Klikk på **Varslinger og handlinger 3**.



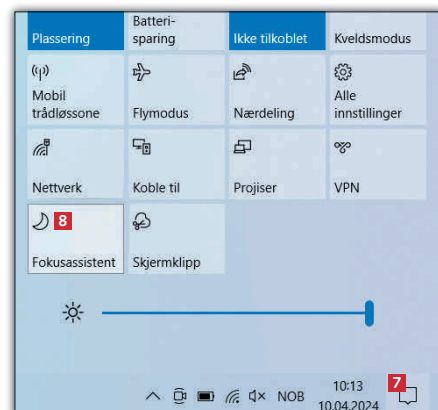
3 Klikk på **Innstillinger for Fokusassistent 4**.



4 Sett markering ved **Bare alarmer 5**. Da reduseres antall forstyrrelser til et absolutt minimum.



5 Nå velger du kriteriene for å slå på Fokusassistent automatisk, for eksempel at du arbeider på to skjermer **6**.



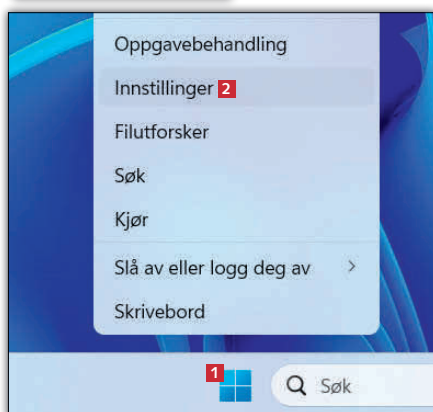
6 Du kan også slå på Fokusassistent manuelt. Klikk på ikonet for handlingscenteret **7**, og klikk på **Fokusassistent 8**, slik at knappen skifter navn til **Bare alarmer**.

La enkelte programmer varsle ved behov

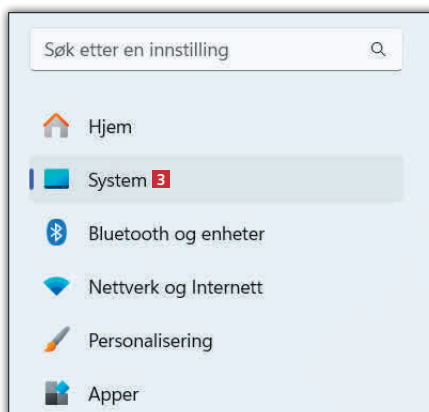
I Windows 10 og 11 kan du velge hvilke programmer som kan varsle også når Fokusassistent er aktivert. I Windows 10 velger du **Tilpass prioritetslisten** under **Innstillinger**, **System** og **Fokusassistent**. I Windows 11 velger du **System** fulgt av **Varsler** og **Angi prioriterte varsler**.



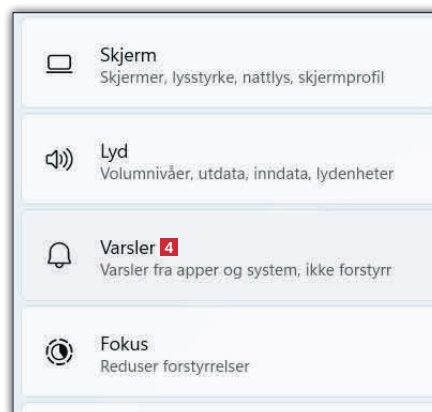
Windows 11



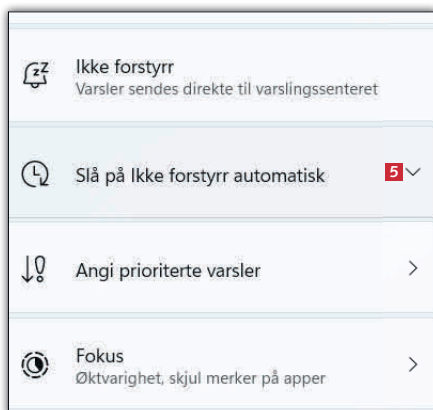
1 Høyreklikk på startknappen **1** i Windows 11, og velg **Innstillinger 2**.



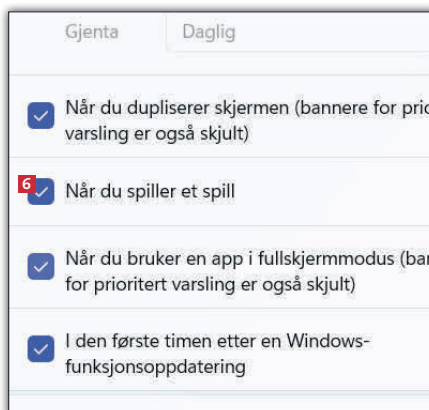
2 Velg **System 3** til venstre i innstillingsvinduet.



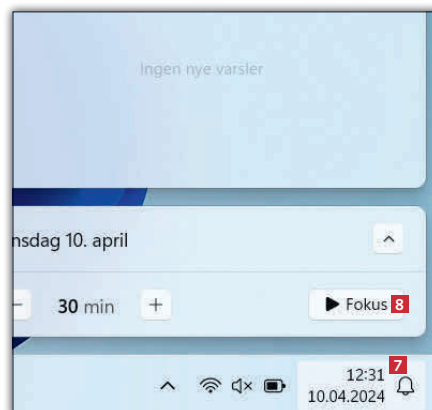
3 Klikk på punktet **Varsler 4**.



4 Klikk på pilen ved **Slå på Ikke forstyrr automatisk 5**.



5 Nå setter du hake ved de situasjonene der Fokusassistent skal aktiveres automatisk, for eksempel når du spiller et spill **6**.

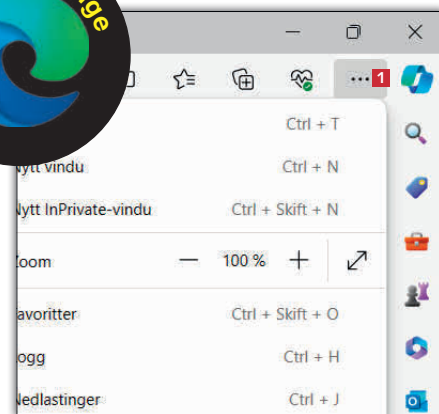


6 Når du selv vil aktivere Fokusassistent, klikker du på klokken i systemfeltet **7** og velger **Fokus 8**. Klikk samme sted for å deaktivere.

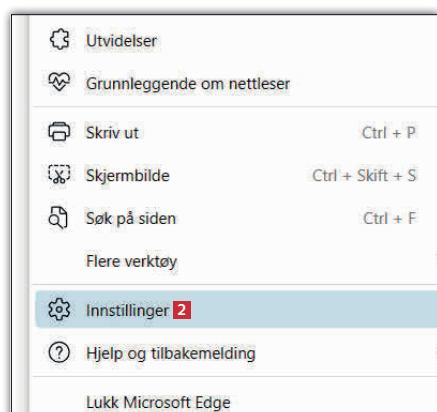


Slik styrer du varsler fra nettlesere

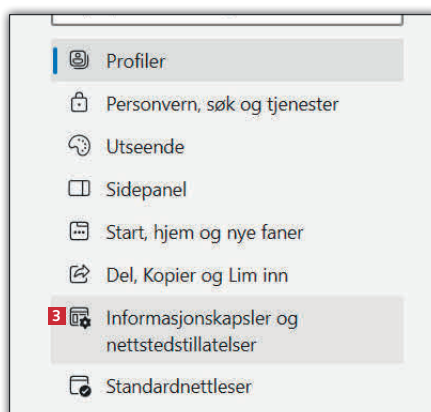
Nettsider vil veldig gjerne sende varsler, men du kan også sørge for at sidene ikke får lov til å forstyrre. Her viser vi fremgangsmåten for Edge og Chrome.



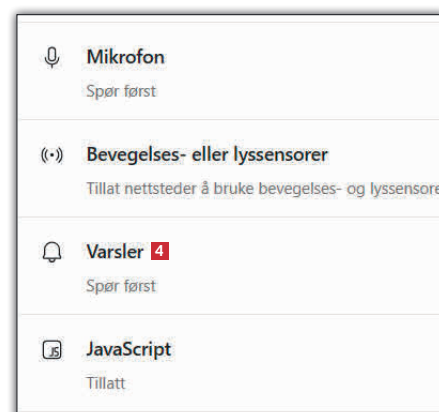
1 Klikk først på de tre prikkene **1** oppe til høyre i Edge.



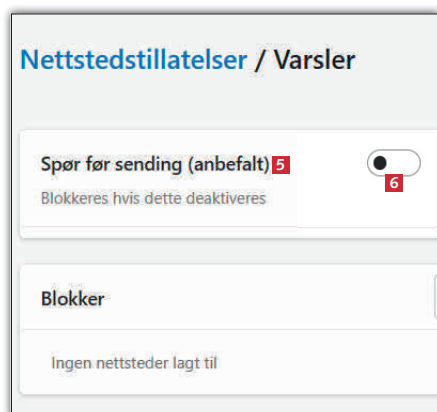
2 Deretter velger du **Innstillinger** **2** nederst i menyen.



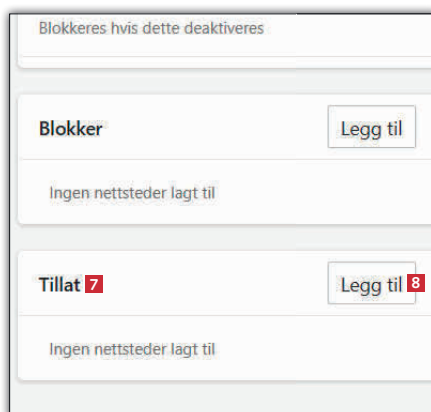
3 Velg **Informasjonskapsler og nettstedstillatelser** **3**.



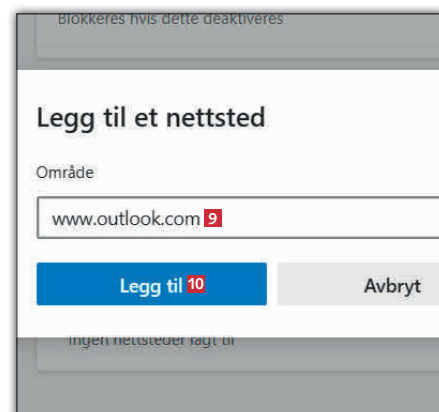
4 Nå klikker du på **Varsler** **4**.



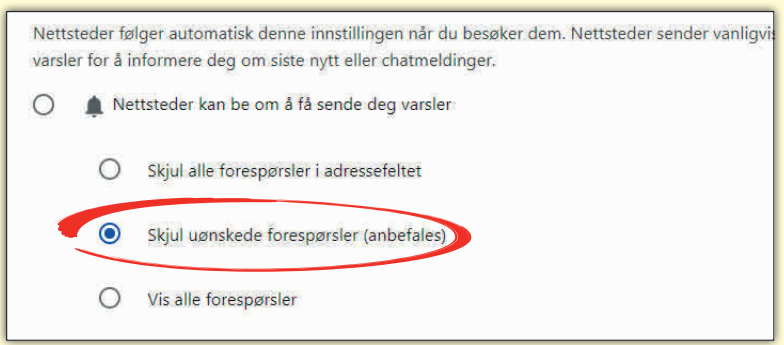
5 Ved **Spør før sending** **5** slår du av bryteren **6** (den skal være hvit, som her). Heretter blokkeres forespørselene.



6 Hvis noen sider senere skal få lov til å sende deg varsler, må du opprette et unntak. Ved **Tillat** **7** velger du **Legg til** **8**.



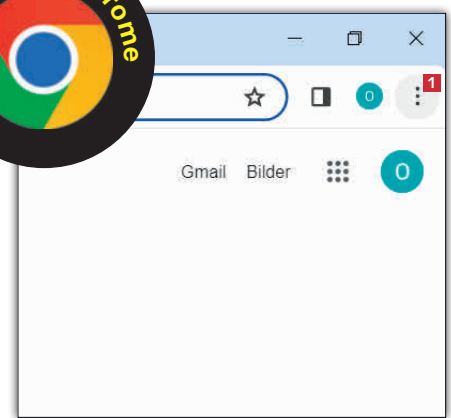
7 Skriv adressen **9** til den godkjente hjemmesiden, og velg **Legg til** **10**.



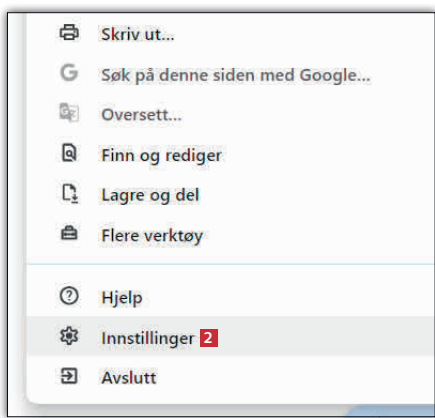
Slå av varsler, og opprett unntak

Du velger selv om du vil motta varsler. Vi anbefaler likevel at du i utgangspunktet deaktiverer dem

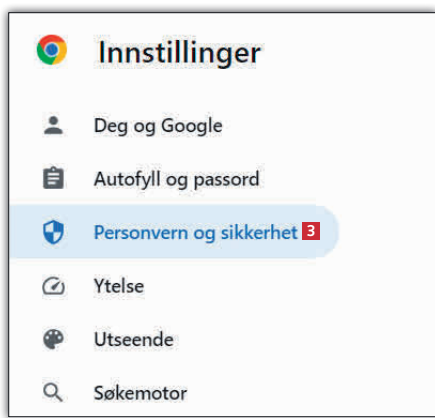
og heller oppretter unntak for de sidene som kan få lov til å påkalle din oppmerksomhet.



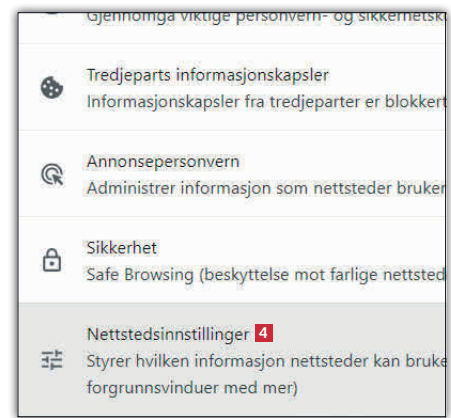
1 Klikk først på de tre prikkene **1** oppe til høyre i Chrome.



2 Deretter velger du **Innstillinger** **2** nederst i menyen.



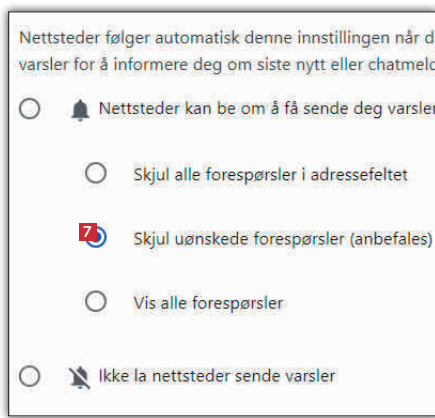
3 Nå klikker du på **Personvern og sikkerhet** **3**.



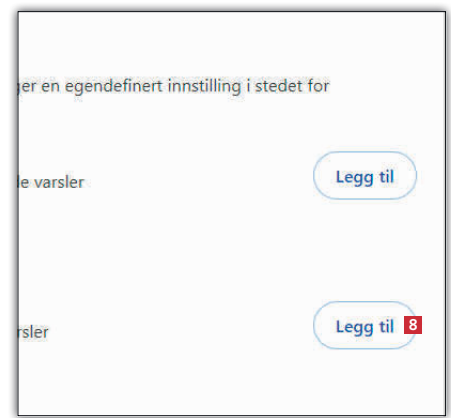
4 I neste vindu velger du **Nettstedsinnstillinger** **4**.



5 Ved **Varsler** **5** klikker du nå på pila **6**.



6 Sett markering ved **Skjul uønskede forespørsler** **7**.



7 Ved **Nettsteder som har lov til å sende varsler**, oppretter du unntak med knappen **Legg til** **8**.