

Sådan bliver du mindre AFHÆNGIG AF DIN TELEFON

Tech-firmaerne har skabt snedige algoritmer, som gør det svært at lægge telefonen fra sig. Her er vores forslag til, hvordan du kan begrænse spild af tid.



Journalist
Henning Rasmussen

Fordybelsen har i disse år trange kår, for de fleste af os bærer rundt på en insisterende enhed, der med alle midler forsøger at kapre vores opmærk-

somhed. Mobiltelefonen er en fantastisk opfindelse, men de mange muligheder kan for mange være så fængende, at de forstyrrer det virkelige liv, og i værste fald skaber en direkte afhængighed.

Selv om du måske føler, at du godt kan styre dit forbrug af mobiltelefo-

nen, kan det for mange være svært at være nærværende i længere tid ad gangen, når der hvert andet minut bipper eller vibrerer en ny notifikation ind på skærmen.

Modstanden breder sig

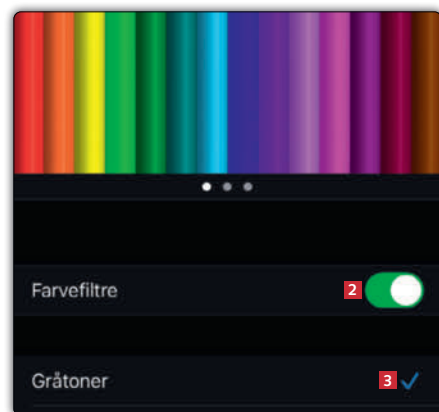
Årsagen til, at vi har så svært ved at lægge telefonen fra os, er, at især sociale medier er eminente til at fastholde vores opmærksomhed via uendelige rullemenuer med nyheder – det der på engelsk kaldes "infinite scroll" eller "doom scroll". For at modvirke

Gør din telefon mere kedelig

Ifølge eksperter frigør en skærm uden farver mindre belønning til hjernen i form af hormonet dopamin. Prøv derfor at indstille telefonens skærm til sort/hvid.



1 På din iPhone skal du først gå ind i **Indstillinger** og vælge **Tilgængelighed** **1**.



2 Tryk så på **Skærm & tekststørrelse**, og vælg **Farvefiltre**. Tryk herefter på skydeknappen **2**, og vælg **Gråtoner** **3**. Nu er din telefon knap så spændende at kigge på.



denne afhængighed, der har ramt på tværs af generationer, har EU allerede sat ind på flere fronter.

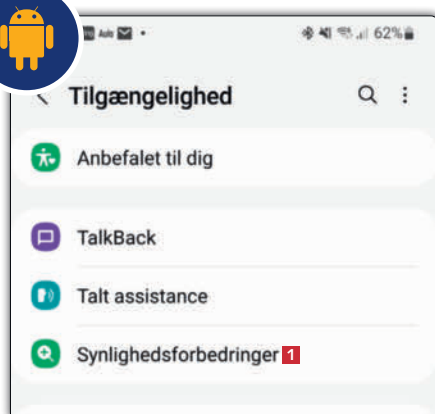
Flere tjenester retter ind

Det er blandt andet sket med lovpakken Digital Services Act, som forbyder tjenester at have vanedannende funktioner som fx "infinite scroll" eller automatisk afspilning af nyt indhold, når du har set én video færdig. EU-Kommissionen undersøger løbende platformene for at sikre, at de overholder de nye regler, der skal give et

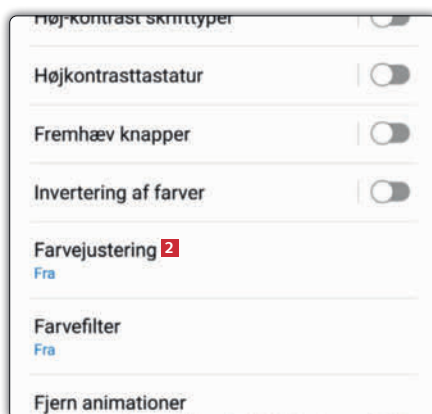
mere sikkert digitalt miljø. I 2019 sagsgjorde 42 amerikanske stater Meta, der er firmaet bag Facebook og Instagram, med anklager om at de designer deres produkter, så det skaber afhængighed og skader børn og unges mentale sundhed. Sagen er endnu uafklaret, og her godt seks år efter venter vi stadig på en afgørelse. Presset har alligevel fået Meta til at indføre nye værktøjer, som skal støtte den digitale balance såsom pauser, tidsalarmer og et bedre overblik over ens tidsforbrug. Disse tiltag er dog ikke

hverken forpligtende eller stærke nok til at bryde vanerne. Ifølge eksperter kræver det nemlig egentlige stopfunktioner, kaldet friktion, hvor man aktivt afbrydes i sit forbrug af sociale medier.

I denne artikel får du en række gode tips til, hvordan du selv kan sænke dit telefonforbrug, hvis du ønsker det, og du får det allerførste tip lige her: Åbn telefonmenuen ved at trække en finger ned fra toppen eller bunden af skærmen, og sluk for Wi-Fi og mobilnetværk, når du trænger til en pause.



1 Gå ind i din Android-telefons indstillinger via menuen i toppen eller genvejen i app-oversigten. Tryk på punktet **Tilgængelighed**, og vælg **Synlighedsforbedringer** **1**.



2 Tryk derefter på **Farvejustering** **2** midt i indstillingsmenuen.



3 Slå skydeknappen i toppen **Til** **3**, og vælg så **Gråtone** **4** i bunden. Nu bliver din telefonskærm sort/hvid og er dermed mindre tiltrækkende.



OffScreen

Hjælper dig med at holde styr på, hvor ofte du bruger din telefon i løbet af dagen.

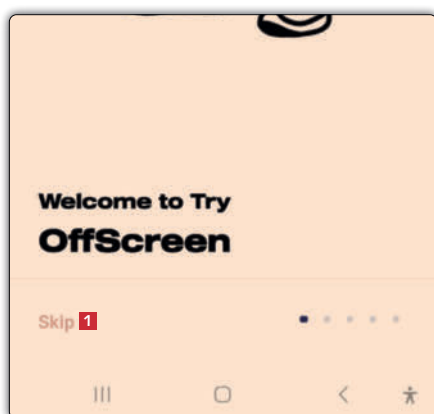
Sprog
Engelsk

Virker med
Android og iOS (iPhone)

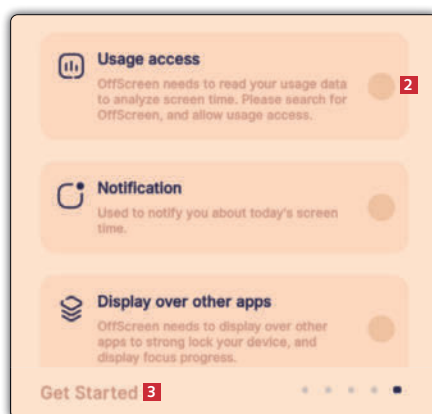
Hent app'en i
Play Butik **App Store**

Sæt en grænse på din brug af telefonen

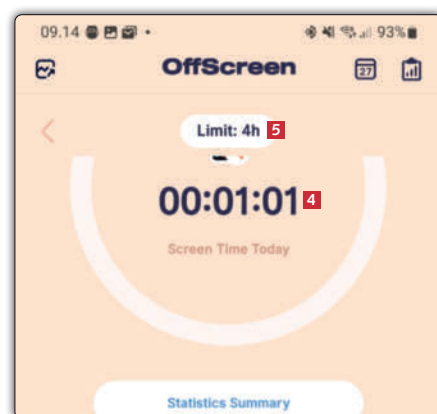
Det kan være svært at gennemskue, hvor mange timer, der forsvinder foran telefonens skærm. Det får du nu indsigt i med OffScreen, hvor du også kan indstille grænser for dig selv, før du får en besked på skærmen.



1 Hent OffScreen i din telefons appbutik, og start app'en. Tryk på **Skip** **1** for at komme i gang.



2 Du skal først give app'en tilladelse til fire forskellige punkter. Tryk på punkterne **2** et ad gangen, og klik tilladelsen til i indstillingerne, der åbner. Tryk derefter på **Get Started** **3**.



3 I toppen vises den samlede tid, du har brugt din telefon i dag **4**. Tryk på **Limit** **5** for at indstille en grænse.

5 tips, der holder telefonen i lommen

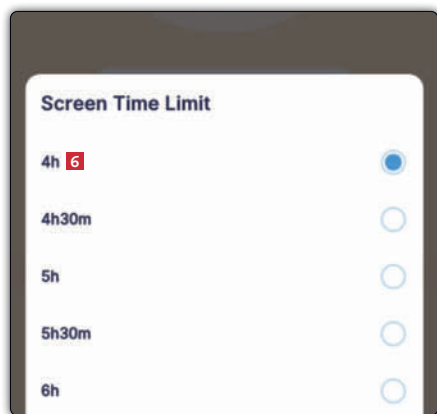
1: De gamle plastikkort er en bedre idé

I de senere år er plastikkort med blandt andet sundhedskortet, kørekortet og betalingskort blevet erstattet af en app. Men hvis du ind imellem i stedet bruger de gamle plastikkort, slipper du for distraktioner, når du hele tiden skal have telefonen op ad lommen.

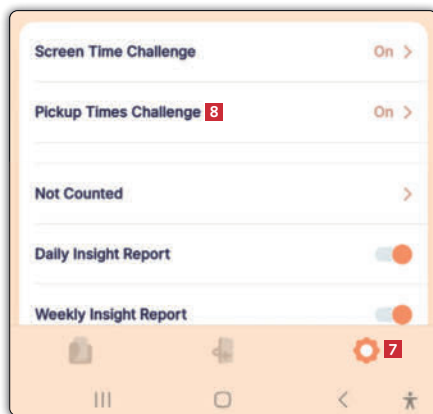


2: Det er okay at være rastløs

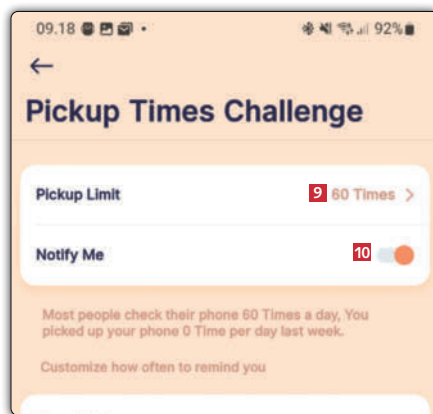
Hvis du føler dig rastløs, er det fristende at dulme uroen med et hurtigt fix som at scrolle på sociale medier. Det skaber bare en ond spiral, der giver endnu mere stress. Hvis du oplever ubehag ved at være væk fra telefonen, så prøv at holde det ud. Vend i stedet fokus mod noget andet end skærmen. Uroen fortager sig, og på sigt bliver du roligere og mindre afhængig.



4 Grænsen er som standard sat ved fire timer **6**, men du bestemmer selv, hvor længe du må bruge din telefon dagligt, før du modtager en advarsel på skærmen.



5 Tryk på tandhjulet **7** i bunden til højre. Her kan du fx også sætte en begrænsning på, hvor ofte du må tage telefonen op ved at trykke på **Pickup Times Challenge** **8**.



6 Tryk på **Pickup Limit** **9**, og vælg et tal. Som standard må du låse telefonen op 60 gange om dagen, før du modtager en advarsel **10**. Nu får du overblik over din telefonbrug.

3: Vær bevidst om, hvornår du er online

Hjernen kan ikke multitaske, men hopper hurtigt mellem opgaver. Så når du forsøger at gøre to ting på én gang, falder koncentrationen. Hvis du tjekker sociale medier, mens du er sammen med andre, går det ud over nærværet. Vær i stedet bevidst om, hvornår du vil være online, og hvornår du vil være fuldt til stede.

4: Få en uforstyrret søvn med et gammeldags vækkeur

Du kan stadig få et traditionelt vækkeur, som sikrer at du kommer op til tiden om morgenen – uden at du behøver risikere forstyrrelser fra din telefon i soveværelset, når du bruger dens alarm. Den type vækkeur fås fra omkring 100 kroner.

5: Gør telefonen mindre tilgængelig

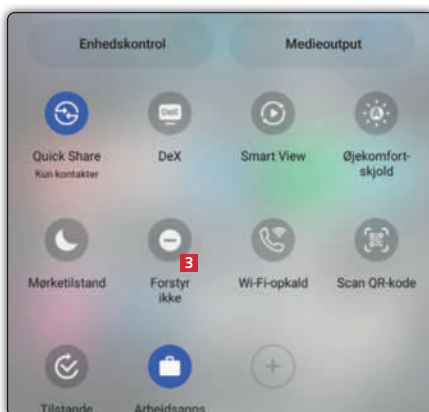
Som med sukker eller cigaretter handler afhængighed ofte om tilgængelighed. Ligger telefonen foran dig, bliver det sværere at styre dit forbrug af sociale medier. Gør det lettere for dig selv. Læg mobilen væk, sæt den på lyd-løs, og lav konkrete regler som smartphonefri tid hver aften fra 17 til 20 eller helt forbudt i soveværelset. Har du børn eller børnebørn, hjælper du samtidig dem ved at indføre klare rammer for deres brug.

Giv dig selv et tiltrængt pusterum

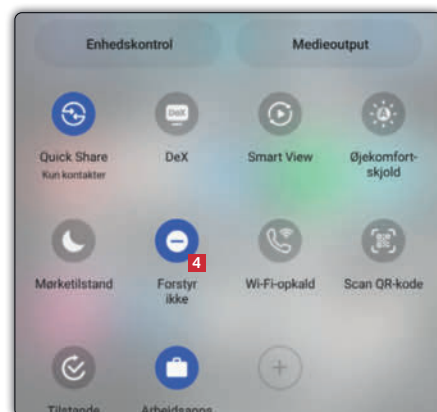
Notifikationer kan være stressende, når man har travlt med andre opgaver, og derfor kan det være en fordel at indstille telefonen til slet ikke at forstyrre dig i en kortere eller længere periode.



1 Træk ned fra toppen af din Android-telefon med to fingre **1**. I nogle tilfælde skal du nu skubbe menuen mod venstre **2** for at se flere indstillinger.



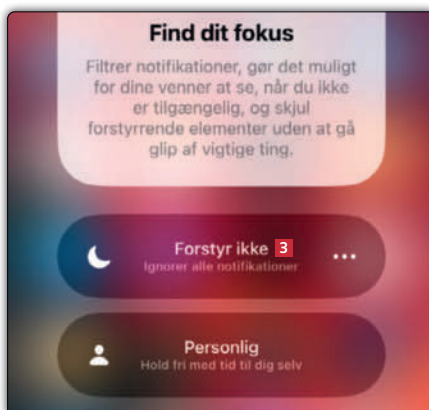
2 Tryk på **Forstyr ikke** **3**.



3 Når knappen er aktiveret **4**, bliver du ikke forstyrret af beskeder og notifikationer, indtil du igen slår **Forstyr ikke** fra på samme måde.



1 Afhængig af din iPhone-model skal du trække med en finger enten fra bunden af skærmen eller fra øverste højre hjørne for at åbne menuen **1**. Vælg **Fokus** **2**.



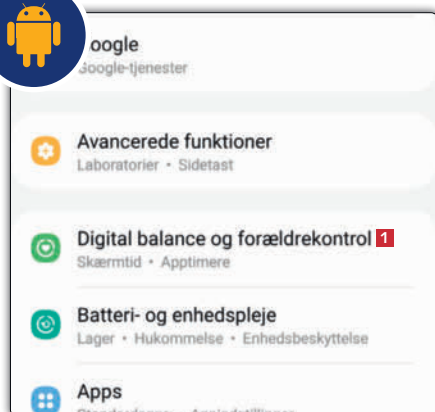
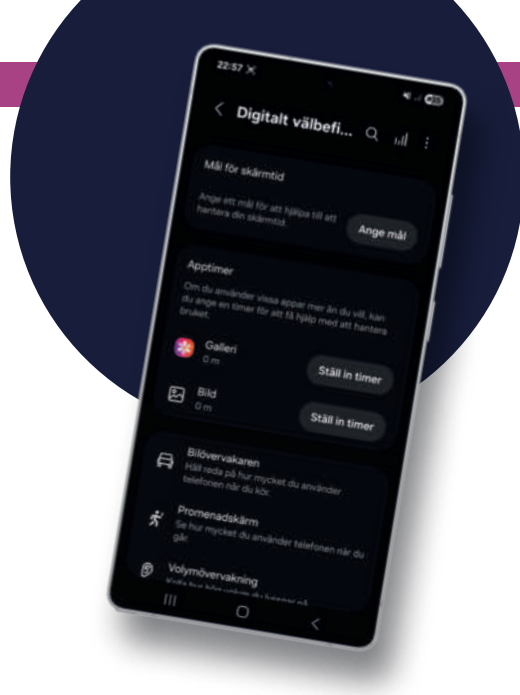
2 Her kan du vælge forskellige indstillinger, som giver dig ro. Tryk på **Forstyr ikke** **3** for at slippe for beskeder og notifikationer.



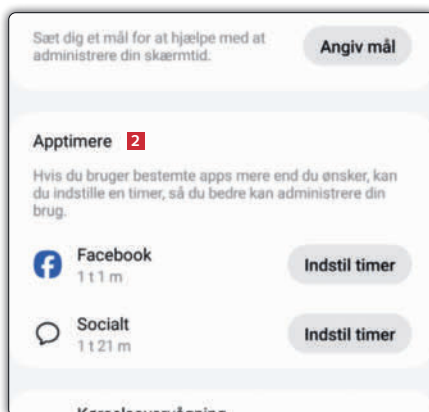
3 Som standard er funktionen aktiveret til dagen efter klokken syv. Du kan deaktivere funktionen med det samme ved at trykke på den samme knap igen **4**.

Sådan sætter du tid på dine apps

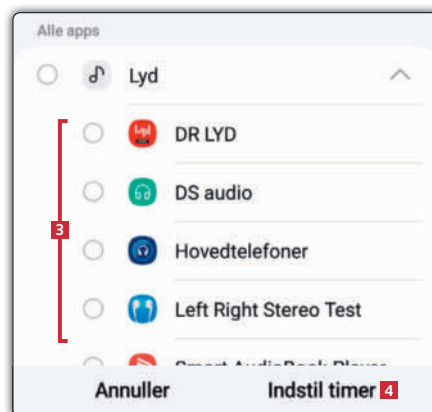
Sociale medier er designet til at få dig til at bruge timer foran skærmen, så du eksponeres for flere annoncer. Men du kan selv bestemme en øvre grænse for deres tidsforbrug i telefonindstillingerne.



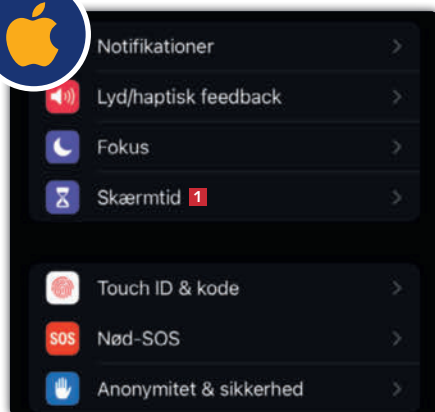
1 Åbn telefonens indstillinger fra menuen i toppen eller din app-oversigt. Tryk på **Digital balance og forældrekontrol** **1**.



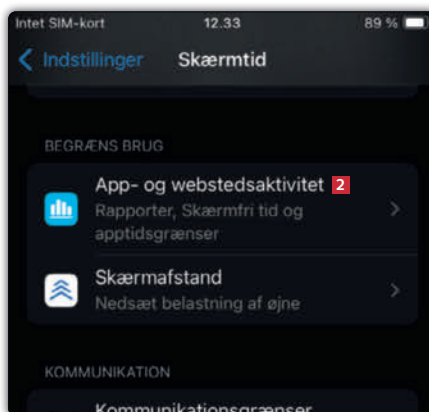
2 Tryk på **Apptimere** **2**.



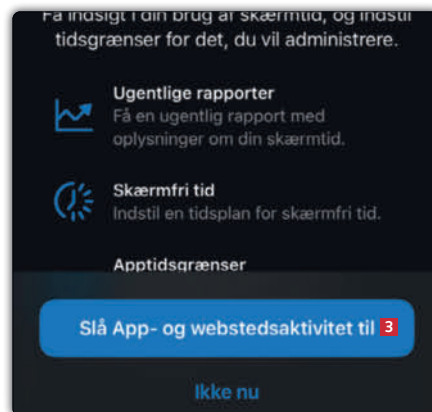
3 Udpeg de apps, du vil sætte en timer på **3**, og tryk på **Indstil timer** **4**. Nu åbner et felt, hvor du kan angive en tidsgrænse for ugens dage for de pågældende apps.



1 Gå ind i din iPhones indstillinger, og tryk på punktet **Skærmtid** **1**.



2 Vælg **App- og webstedsaktivitet** **2**.



3 Tryk på **Slå App- og webstedsaktivitet til** **3**. Nu kan du vælge funktionen **Apptidsgrænser**, og indstille hvor længe du må bruge telefonens forskellige apps.