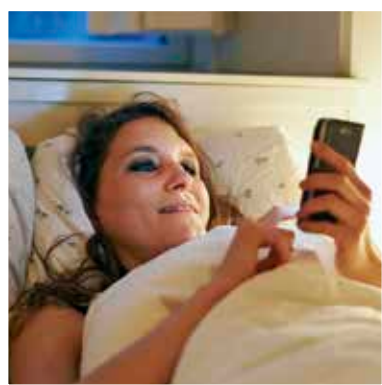


8 DAGE UDEN FACEBOOK OG NETFLIX

DIGITAL DETOX



Wordfeud. Netflix. Facebook. Netshopping. I FORMs skribent Katrine Sekjær er som de fleste andre moderne kvinder helt vild med den digitale verden, hun kan have i sin hule hånd. Hun bruger masser af tid på computer og smartphone – også så meget, at det indimellem går ud over den tid, hun har til den analoge verden, altså den med job, mand og et lille barn. I FORM gav derfor Katrine en udfordring af de helt store. Kan du undvære det hele i 8 dage? Ja, sagde Katrine optimistisk, men **det skulle vise sig at blive sværere, end hun havde regnet med**. Læs om hendes abstinenser her.

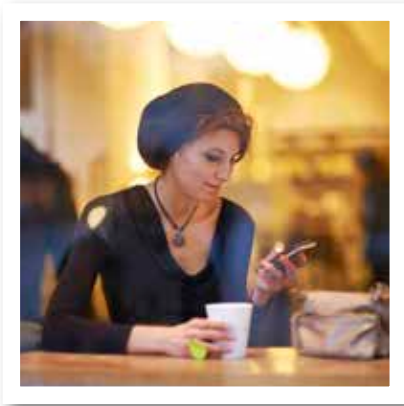
Dag 0

God fornøjelse

"God fornøjelse med dén kur – det klarer du da aldrig!", siger min kæreste, da han hører om min seneste opgave for I FORM, en digital detox, der indebærer en hel uge uden internet og apps på min smartphone. Selv er han online konstant og hele tiden, fordi det er en stor del af hans arbejde. Men jeg kender ham, den tølper. Der er ikke langt fra business til pleasure, og derfor er jeg normalt den første til at brokke mig over, at vi her i huset har alt for meget computer-tid, Netflix-tv og iPhone-spil. "Jeg er altså ikke nær så slem, som du er," svarer jeg igen. Min kæreste griner og sætter sig foran computeren med ordene: "Benægt, benægt, besvim." Jeg skal vise ham ...

Katrines wake-up call

Katrine ved præcis, hvornår hun indså, at hun måtte gøre noget ved sin hang til at hænge i mobilen. Hør bare hendes forklaring her: "Jeg ville overraske min kæreste og hente ham i lufthavnen. Jeg havde tjekket den online ankomststavle hjemmefra og var for en gangs skyld i god tid. Med glorien pudset som den gode, rettidige og nærværende kæreste ville jeg fordrive ventetiden i lufthavnen og tog min iPhone op af tasken. Bum-bummelum ... jeg fik sms'et og skrevet status og tjekket banken og set et afsnit af 'House of Cards'. Og så ringede telefonen. Det var min kæreste. Han stod derhjemme. Og undrede sig over, hvor jeg var henne ... mens jeg stadig sad fordybet i min digitale verden i et hjørne i lufthavnen og havde glemt at give mig til kende, da han kom ind i ankomsthallen ..."



Dag 1

Sobriety day

Man siger, man aldrig glemmer datoen for sin afholdenhed. Her på dag 1 er jeg topmotiveret: **Jeg har annonceret på Facebook, at jeg er på digital detox** og kun kan træffes ved personligt fremmøde, pr. brevdue, via morsekode med fakler eller røgsignaler. Så er folk klar over, at Elvis has left the building. Kommentarerne til min status kommer jeg først til at se om en uge! Herregud. Jeg har jo et sundt forhold til de digitale medier. Jeg læser da også vigtige ting. Nyhederne og Netdoktor, for eksempel. Og tilbudsavisen. Så jeg er optimistisk. En uges afværing. Easy peasy.

Men ... går det op for mig ... det betyder, at jeg skal give køb på dels min egen, dels andres forventning om, at jeg hele tiden er inden for rækkevidde: at jeg svarer i løbet af dagen, hvis nogen sms'er eller mailer eller ringer eller chatter på Facebook eller opdaterer eller add'er skills på LinkedIn, eller ... nej, nu må det stoppe. Som min far kort og klart (og højlydt) råbte, dengang jeg var barn, og telefoner var noget, der sad fast i væggen: "Telefonen er til en kort besked!"

Sidst på dagen i et anfald af kedsomhed falder jeg i med begge ben. Det er slemt. Så snart jeg har trykket mig ind på telefonens display, vækkes nysgerrigheden. Det her er den digitale udgave af kæderygning: Bare lige ét touch til. Og ét til ... Åh, jeg kan allerede nu mærke, at det måske ikke er helt gennemtænkt, at jeg har sagt ja til det her. Dagens lektie: Det er nemmere at være afholdende, hvis jeg er fysisk væk fra telefonen. Ude af øje ...

Dag 2

Ja, her går det godt

Jeg har lagt min telefon langt væk. Hver gang jeg skal til at hente den, spørger jeg mig selv, om det pinedød er nødvendigt at finde ud af, om jeg er blevet kontaktet lige nu, eller om det kan vente? Eneste problem er, at den slags

Katrines verden – før detoxen

Tidligt op: Starter morgenen med at slukke mine tre alarmer på telefonen.

Nike og P1: Løber morgen-tur med min Nike-app slået til, mens jeg hører et af mine P1 podcasts. Workout og nyhedsboost giver begrebet effektiv træning et tvist.

You've got mail – again:

Ups. Jeg tæller sammen, og det viser sig, at jeg i løbet af en dag tjekker mail på telefonen mellem 8 og 12 gange, når jeg alligevel har den ved hånden.

iMessage, I love you: Jeg har fået en ny, farlig addiction.

iMessage. Funktionen gør det nemt at sende beskeder og billeder til andre Apple-brugere. Ingen vigtig information går tabt! Jeg tæller sammen: På en enkelt dag har jeg sendt 23 beskeder. 23!!!

Facebook 4-6 gange om dagen: Jeg er jo kun "på" i ganske kort tid ad gangen. Men sammenlagt er det en halv times tid. Mindst. Scrolle, scrolle. Jeg skal liiiiige se, hvad "de andre" laver.

Nyheder: Jeg tjekker dem lige online om aftenen. Bare for ikke at gå glip af ... noget.

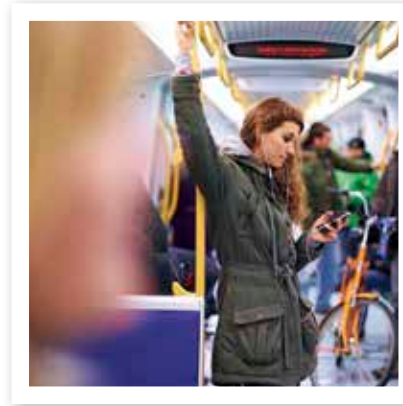
YES! Den gode! Et par gange om ugen går jeg på FaceTime med min familie. Vi sidder face to face. Her kræver mediet pludselig ægte nærvær. Krævende!

Netflix: Arh! Der er da heller aldrig noget ordentligt i tv. Men Netflix ... Deres serier er fremragende! Jeg har ligget flere timer i træk og set "House of Cards".

Go'nApp og sov godt:

Før jeg sover, skal jeg åbenbart altid lige tjekke det sidste. Telefonen kommer med ind i soveværelset. Og der i mørket siger jeg nærmest godnat til hver eneste af mine apps. Surfer på tilbudsavisen, på Den Blå Avis og på boligsites. Aer dem kærligt med pegefingern, inden jeg helt rituelt slutter med Wordfeud.

Konklusion:
3-4 timer hver dag!



altid afføder skøre tanker: Har vuggestuen mon ringet? (Det skulle da så være første gang nogensinde). Hvad nu, hvis jeg lader fornuften råde: Den er ikke sat på lydøs. Jeg ville jo kunne høre, hvis den ringede ... Ikke?

Dag 3

Hjælp!

Jeg må have hjælp. Professionel hjælp.

Jeg ringer til psykolog Ask Rasmussen fra klinikken Checkpoint Therapy and Consulting i København, der bl.a. behandler mennesker med et problematisk forbrug af computerspil. Hvad skal jeg gøre for at gennemføre min digitale udrensningsskur, spørger jeg desperat psykologen: Skal jeg skære gradvist ned app for app eller gå straight edge og tage til en svensk ødegård uden netdækning?

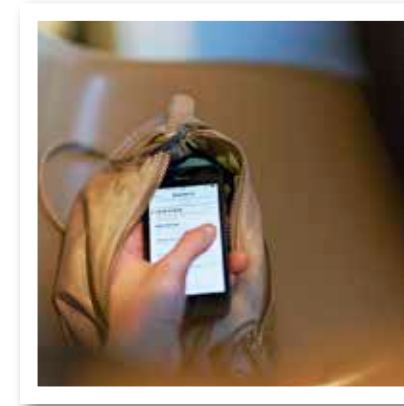
"Mit første råd vil være at registrere, hvor lang tid du egentlig bruger på nettet. Hårde facts om forbrug kan være den bedste øjen-åbner. Måske vil resultatet overraske dig og helt naturligt få dig til at indse, at der skal gøres noget ved det," siger han.

Bagefter afslører en let hovedregning, at jeg bruger flere timer online dagligt, når jeg chatter og tjekker de sociale medier, shopper børnetøj, drømmer om ny bolig eller dyrker mine online-spil. Ofte lige inden jeg sover – og efter at jeg har set Netflix på en skærm, der er mindre end en Mayland-kalender. De gode tv-serier gør mig så addicted, at jeg går tidligt i seng for at ligge og se bare ét afsnit til. Som mor til et barn på halvandet år er jeg i forvejen i kronisk søvnunderskud, men jeg kan simpelthen ikke lade min iPhone være. Den er en forlængelse af mig selv, nøglen til mit virtuelle jeg. Jo, der er nok en rigtig god grund til detox ...

Dag 4

Analog anno 1994

Mand, er jeg træt af det her. **Efter tre dage i askese føler jeg mig udenfor.** Jeg har bevæget mig ud i verden og besluttet at gøre denne



dag til Analog-dag. Jeg vil spole 20 år tilbage og leve som i 1994. Jeg går på café for at læse gammeldags aviser og gammeldags nyheder – nemlig dem fra i går, som er blevet printet på papir til i dag. Første observation: Alene kvinde på café uden en telefon at gemme sig bag. Jeg føler mig nogen uden internettets sociale skjold. Skynder mig at hente en avis. Den tager tid at læse. Ingen genvej. Men det er hyggeligt. Og for en gangs skyld kan jeg huske, hvad jeg har fået fortalt gennem medierne. Jeg overvejer at skrive et rigtigt brev og sende det med posten for at gøre Analog-dag helt gennemført. Men brevet vil jo først komme frem om to dage.

Dag 5

Det er ikke SÅ vigtigt ...

Cravings. Og stilhed. Det første er slemt, det sidste er godt. Mindre stress. Finder ud af, at det ikke er vigtigt hele tiden at vide, hvad andre laver. Faktisk er det en befrielse at slippe for andres lækkerhed, deres sexede looks, flotte hjem og gourmetmiddage. Men jeg savner de skæve kommentarer og sjove videoer. Og så er det ret besværligt at finde ud af ting, når man ikke har internettet ved hånden. I Indre By spørger en dame mig om vej med ordene: "Mit teleselskab har så dårlig dækning", og i dén udtalelse ligger der en klar forventning om, at jeg selvfølgelig også har en smartphone og derfor kan hjælpe hende. "Øhm, jeg har faktisk ikke min telefon på mig," siger jeg og kan høre, det lyder som en fesen løgn. Uheldigt? Eller standhaftigt? **Jeg nyder stilheden, men føler, at verden tordner af sted med vigtige nyheder, som jeg ikke følger med i.** Efter at have set TV-Avisen er jeg mere rolig, men alligevel ... Jeg ringer til Ask Rasmussen: "Hvordan får jeg ro på mine cravings?" Han svarer, som jeg havde frygtet, nemlig med at stille spørgsmål tilbage: "Start med at spørge dig selv, hvad du får ud af at være på nettet. Spiller du fx Wordfeud, fordi du er vild med ord, eller gør du det, fordi det er en hyggelig form for kontakt med dine venner?"; spørger han.

Begge dele, tænker jeg, mens han fortsætter med at forklare, at en analyse af, hvilke behov online-aktiviteterne egentlig dækker, giver mulighed for at finde gode alternativer: "Hvis du fx i bund og grund søger en social aktivitet, er det måske bedre at begynde at spille indendørs fodbold med vennerne igen end at diskutere det seneste afsnit af 'Boardwalk Empire' på Facebook. Du kunne jo spørge dig selv, om du har bøger på dine hylder, som endnu ikke er læst? Venner, du ikke har set længe? En koncert, teaterforestilling eller kunstudstilling, som du gerne ville have set."

Arh, altså. Han rammer plet i alle kategorier. Og den Pulitzer Prize-vindende roman, jeg fik i fødselsdagsgave, ligger stadig og glimter på kommoden. Jeg sukker. Især fordi han også mener, at jeg som mor har et særligt ansvar for at tage stilling til, hvorfor jeg er online – ikke blot på egne men især på min datters vegne: "De fleste voksne i dag kan huske en mindre digitaliseret verden og hverdag. Børn og unge i dag har ikke i samme omfang mulighed for at trække på ikke-digitale alternativer til deres foretrukne aktiviteter. Vi skal derfor ikke blot sørge for, at vores børn og unge vokser op som kompetente, digitale mennesker, men også for at de ikke ender som analoge analfabeter."

Point taken! Ikke nogen analoge analfabeter her. Jeg vil bruge dagen på at finde ud af, hvorfor jeg er så meget online. Der går ikke mange timer, før jeg har svaret: Det er den nemmeste måde at være social på, uden at det kræver særlig meget fra min side, og det er en genvej til information, som jeg ikke umiddelbart kan få adgang til ellers.

Dag 6

Hvorfor svarer du ikke?

Det måtte jo ske, at noget glippede. **Min veninde er mopset over, at jeg ikke har svaret på, om jeg kommer til fødselsdag, selv om min status viser, at jeg er på digital detox.** Hun har sendt invitation over Facebook. Og her erkender jeg blankt, at det står meget værre til,

end jeg troede: Al magt til Mark Zuckerberg. Jeg spørger, om det er hjemme hos hende, men hun holder det som brunch et sted i byen. Med største selvfølgelighed siger hun, at jeg jo lige kan google stedets navn. "Men det kan jeg jo ikke!", siger jeg. "Behøver du virkelig at være så tro over for det der detox-koncept?", spørger hun skeptisk. Hvad tror hun selv? "Okay," sukker hun: "Så ringer jeg igen om lidt og giver dig koordinaterne. Men så tager du altså også telefonen!"

Dag 7

Gaver og et rigtigt brev!

Jeg fik jo ikke selv sendt et brev, men tro det eller ej: Jeg får pakkepost, fordi jeg er på digital detox! I postkassen ligger en kuvert fra min gymnasieveninde med et brev, som starter med ordene: **"Kære Kat. Drønærgerligt sådan at ryge ud af det elektroniske fællesskab, MEN der findes råd for dette."** Og så er der gaver til min datter. Hvor heldigt, at jeg annoncerede min afholdenhed på et socialt medie. Dét her er analog kærlighed!

"Det er snyd!", siger kæresten, da jeg kigger ham over skulderen og glør uhammet på hans skærm, der har flere vinduer åbne. Og så slår det mig i al sin simpelhed, at der sjældent sker noget. Altså rigtigt. Selvfølgelig er der breaking news og katastrofer i verden, men når det kommer til det virkelige liv mellem mennesker, så er der faktisk ikke så meget, jeg går glip af ved at være offline. Jeg læser konsekvent bøger eller leger med min datter på den analoge måde og kan på 7. dagen med udtalt selvtillfredshed konstatere, at hun ikke længere spørger efter min telefon, men derimod er helt umulig, når hun ser sin fars iPhone ligge fremme. Ha!

Dag 8

Hvad udad tabes ...

Jeg slutter med at ringe til en ekspert og bede om hans analyse af vores brug og mulige mis- ▶



Lav din egen digitale detox

1. Pas på med at minimere for meget – bare for at minimere. Der er ingen grund til, at din afholdenhed skal gå for meget ud over praktik og /eller sociale aktiviteter.

2. Vær bevidst om både den gode og den dårlige onlineafhængighed: Registrer, om du tjekker sms eller Facebook et par gange i timen. Det er fint. Eller om du tjekker 20 gange på en time, hvilket formodentlig er tvangsmæssig afhængighed.

3. Vend tingene om, så du SKAL tjekke sms og Facebook på et bestemt tidspunkt, for eksempel 5 minutter hver time. Så har du "fri" for resten.

4. Slå notifikationer fra til Facebook og mail – og nøjes med at få aktiv besked ved opkald og eventuelt sms.

5. Meld klart ud, og lav aftaler både med dig selv og andre: "Nu slukker jeg", "Jeg er ikke online i aften", "Gider du ikke slukke telefonen?".

6. Hav en dag om ugen, hvor du IKKE tager den bærbare eller arbejdstelefonen med hjem.

7. Accepter, at der ikke længere eksisterer naturlige grænser – de skal opstilles bevidst. Også selv om det kan virke absurd at lave kunstige regler for den slags.

I gennemsnit bruger vi mellem 6 og 8 timer på medier hver dag - ja, du læste rigtigt. Det er lige så længe, som vi sover eller arbejder. Det er stadig de 12-24-årige, der har det største samlede medieforbrug på knap 8 timer pr. dag, men vi andre følger flittigt trop ...

brug af digitale medier. Søren Schultz Hansen er ekstern lektor på Copenhagen Business School. Han deler vores afhængighed op i tre niveauer: Den tvangsmæssige afhængighed, hvor vi automatisk er online og ikke kan logge af igen. Med det samme tænker jeg på min dag 1, hvor jeg faldt i og ikke kunne holde op. Det andet niveau er den sociale afhængighed, hvor vi som sociale individer er nødt til at være på nettet for at holde kontakt med vores medmennesker. Jo, den kan jeg også sætte kryds ved efter at være gået glip af venindens invitation. Det tredje niveau er den praktiske afhængighed, og også her må jeg krydse af: **Det er ikke nemt at finde vej i verden, hverken bogstaveligt eller i overført betydning, hvis ikke man er online.** Vi skal navigere i en verden, hvor de helt unge er digitalt indfødte, mens vores forældres generation stadig synes, det er dårlig stil at tage sin telefon op, når man er i selskab med andre.

"Dét, der er naturligt for den ene generation, er uhøfligt for den anden. For de unge kan det virke lige så uhøfligt ikke at svare på en sms, som det kan virke for en ældre person, at man sm'ler, mens man er midt i en samtale. Der er ingen sund fornuft," siger Søren Schultz Hansen.

Der findes altså ingen digital Emma Gad, konkluderer jeg og trykker glad på home-knappen på min telefon – for første gang i en uge (sådan næsten da). Der er de alle sammen: min lille bank-app, min blå Facebook-firkant og min forjættede røde Netflix-applikation. Smartphonen er magen til alle andre af sin slags, men lige præcis denne enhed er mit vindue ud til den digitale verden, der er så nært forbundet med den virkelige, at det kan være svært at skelne.

Jeg har tabt i Wordfeud, Ruzzle, Quizbattle og Draw-something-spillet, og jeg har tabt tålmodigheden, når det kommer til informationssøgning. Dét er internettet genialt. Men hvad udad tabes, skal indad vindes, og jeg har faktisk vundet mere ro og fået sat mit digitale forbrug i perspektiv i løbet af min uge på kur. Jeg har erkendt, at det kan være en befrielse at lægge den digitale verden væk. Så snart arbejdsdagen er forbi, er min telefon sat på lydløs. Selvfølgelig tjekker jeg den, men nu ligger den ofte i tasken eller i min jakkelomme. Ikke, fordi jeg ikke gider tale i telefon – men fordi jeg hellere vil være nærværende i den analoge verden, som er min virkelighed. Men der er stadig ingen, jeg holder så meget i hånden som min iPhone.