

UTGAVE 2
22 APRIL 2025

EKSIST!

NYHETSBREV VÅR 2025

INNHold

02

Velkommen til
vårt nyhetsbrev
vår 2025

03

Aktuelle saker
og
arrangementer

04

«Se så fint livet
mitt er!» -
Eksist i VG

05

Stjålet fokus:
hvorfor du ikke
klarer å
konsentrere deg

06

Den skjulte
psykologien bak
appene

08

Den grunne
tankegangen:
internett og
hjerne

09

Oppmerksomhetens
krise og
nevrovitenskap

11

Bokanbefaling:
Digital
Minimalism

12

Meningsfull
Mars
oppsummering

14

Tips for
digital
balanse

15

Informasjons-
materiell
og veiledninger

16

Årsmøte
og
mannskap

Kjære Eksist!

Velkommen til årets første nyhetsbrev! Våren 2025 har vært en spennende tid for Eksist med gjennomføringen av vår første Meningsfull Mars-kampanje, og økende oppmerksomhet rundt teknologisk valgfrihet og digital balanse.

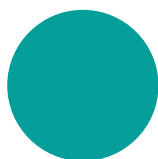
I denne utgaven samler vi noen av høydepunktene fra vår blogg, med utdrag fra artikler om oppmerksomhetens krise, skjult psykologi i teknologidesign, og erfaringer fra Meningsfull Mars-kampanjen. Vi håper disse innsiktene kan være både til inspirasjon og nytte i din egen digitale hverdag.

Som alltid ønsker vi bidrag fra medlemmene våre til kommende nyhetsbrev. Har du refleksjoner om teknologibruk, kreative ideer eller praktiske tips for å skape bedre digitale vaner? Del dem med oss!

Vi gleder oss til å se mange av dere på vårt neste medlemsmøte 26. april klokka 11:00 på Deichman Bjørvika (møterom Bjørnerud)

Med ønsker om en bevisstgjørende vår,
Styret

Innspill og bidrag kan sendes til eeidsvig@gmail.com



Akkurat nå/ ett minutt siden

Medlemsmøte lørdag 26. april - Vi inviterer til Deichman Bjørvika, klokken 11:00 (møterom Bjørnerud).
diskusjonskveld om digital minimalisme i hverdagen på på

Meningsfull Mars

Vår første Meningsfull Mars-kampanje er nå avsluttet, og vi er spente på å diskutere erfaringene på medlemsmøtet

«Se så fint livet mitt er!» - Eksist i VG

Eksist! fikk publisert en artikkel i VG under deres «Unge meninger»-seksjon. I kronikken «Se så fint livet mitt er!» skriver vår nestleder Erik Kolderup Eidsvig om hvordan vi ofrer autentiske opplevelser for å dokumentere dem for sosiale medier.

«Det er fredag kveld, og konserten du har gledet deg til i månedsvis er i ferd med å begynne. Lokalet er fylt til randen. Bandet kommer opp på scenen. I samme øyeblikk løftes hundrevis av mobiltelefoner som lysende øyner i mørket. De senkes ikke før konserten er over.»

Artikkelen utforsker hvordan mange av oss har blitt «fremmede for våre egne opplevelser, våre egne kropp og våre egne liv» gjennom konstant deling og dokumentering. Erik gir også praktiske råd for å finne veien tilbake til autentiske opplevelser:

- Start dagen med noen minutter uten telefon, hvor du heller fokuserer på deg selv
- Sørg for at opplevelsene er for deg, og ikke for noen andre
- Fokuser på å gjøre en ting om gangen, slik at du kan være til stede i øyeblikket

Artikkelen ble publisert søndag 23. februar 2025 og har fått god respons. Eksist! er takknemlig for muligheten til å nå ut til et bredere publikum med vårt budskap om bevisst teknologibruk og tilstedeværelse i eget liv.

Les hele artikkelen på <https://www.vg.no/nyheter/i/zAwwm9/se-saa-fint-livet-mitt-er> eller ved å besøke vår nettside: eksist.no

Stjålet fokus – grunnen til at du ikke klarer å følge med

av Erik Eidsvig

6. april 2025

I en verden der den gjennomsnittlige kontorarbeider bare klarer å fokusere et par minutter av gangen, og selv toppledere knapt får en halvtime uforstyrret konsentrasjon per dag, har Johann Hari skrevet en bok som treffer rett i samfunnets nervesenter: Vår kollektive oppmerksomhetskrise.

Professorer over hele verden rapporterer også om det samme: Studentene klarer ikke lenger å holde konsentrasjonen som før. Der studenter tidligere kunne fordype seg i lange tekster og komplekse resonnementer, varer fokuset nå ofte bare noen få minutter før oppmerksomheten vandrer. Dette er samme fenomen som Johann Hari utforsker i sin bok «Stjålet fokus» (engelsk: «Stolen Focus: Why You Can't Pay Attention – and How to Think Deeply Again»), og det han avdekker er urovekkende: Dette handler ikke bare om svak viljestyrke eller dårlige vaner. Vi står overfor noe mye større – en systematisk kidnapping av vår evne til å tenke dypt.

Den ubehagelige diagnosen

Det mest sjokkerende Hari avdekker, er hvordan vår tapte oppmerksomhet ikke er et personlig nederlag, men resultatet av bevisst design. Som han sier det: «Oppmerksomheten din ble stjålet.» Gjennom samtaler med over 200 eksperter verden over, tegner han et bilde av et samfunn der dyp konsen-

trasjon har blitt like utfordrende som å løpe opp en rulletrapp som går nedover.

Her er de mest alarmerende funnene:

1. Multitasking er en illusjon

- Hjernen kan bare produsere én eller to bevisste tanker av gangen
- Når vi «multitasker» bytter vi egentlig bare raskt mellom oppgaver
- Hver avbrytelse koster oss 23 minutter før vi er tilbake på samme konsentrasjonsnivå

2. Teknologien er designet for å påvirke hjernen vår

- Apper og sosiale medier er skapt for å avbryte oss
- Selv små distraksjoner kan redusere vår mentale ytelse med 20-30%
- Tre timer på mobilen betyr mange flere timer tapt fokus

3. Stress og usikkerhet forverrer problemet

- Pandemien har satt mange i en tilstand av «hyper-våkenhet»
- Konstant scanning etter farer gjør dyp konsentrasjon umulig
- Vi trenger trygghet for å kunne fokusere

Veien ut av krisen

Hari argumenterer for at løsningen må skje på to nivåer:

Individuelt:

- Sett av daglige perioder med uforstyrret tid
- Bruk teknologiske hjelpemidler for å låse bort distraksjoner
- Vær bevisst på kosthold og næring

På systemnivå:

- Vi trenger en «oppmerksomhetsbevegelse» lik kvinnebevegelsen
- Sosiale medier må tvinges til å endre forretningsmodell
- Samfunnet må beskytte vår rett til å tenke dypt

Den skjulte psykologien bak appene som stjeler livet ditt

av Erik Eidsvig

2. februar 2025

Som en 24-åring som har vokst opp med smarttelefoner og sosiale medier, har jeg lenge vært fascinert (og skremt) av hvordan disse appene påvirker livene våre. Etter å ha lest «Hooked» av Nir Eyal, en tidligere produktutvikler fra Silicon Valley, har jeg fått et innblikk i hvordan appene våre er designet for å påvirke hjernen vår.

Den skremmende sannheten om app-design

Det mest sjokkerende er hvor kalkulert alt er. Hver eneste funksjon, hver lille varsling, hver røde notifikasjonssirkel – alt er nøye utformet for å utnytte våre psykologiske svakheter. Eyal kaller det «The Hook Model», og det er egentlig en oppskrift på hvordan man gjør mennesker avhengige av teknologi.

La oss bryte ned hvordan de manipulerer oss:

1. Triggere: De vet nøyaktig når du er svakest

- Du føler deg ensom? Instagram «minner» deg om at vennene dine har det gøy uten deg
- Kjeder deg på jobben? TikTok lokker med «bare én video til»
- Føler deg usikker? LinkedIn forteller deg at «noen har sett profilen din»

2. Handlingen: Latterlig enkelt å bli hekta

De har fjernet all friksjon. Ett swipe, ett klikk, et scroll. De vil ikke at du skal tenke – bare handle på impuls. Som Eyal avslører: Jo enklere en handling er, desto mer sannsynlig er det at vi gjør den om og om igjen.

3. Variabel belønning: Det farligste trikset

Dette er det virkelig skumle. Akkurat som spilleautomater gir appene oss tilfeldige belønninger:

- Noen ganger får du 100 likes, andre ganger 2

Råd

Spesielt interessant blant rådene er ideen om en boks som låser bort telefonen din for en forhåndsbestemt periode. Det kan føles som et tap av personlig frihet, men når man tenker på at hver telefonsjekk potensielt koster 23 minutter i tapt fokus, kan slike tiltak lønne seg.

Den større sammenhengen

Det som gjør «Stolen Focus» så viktig, er hvordan den kobler sammen mange av våre moderne utfordringer – fra mental helse til demokratisk deltakelse. For hvordan skal vi kunne løse komplekse samfunnsproblemer hvis vi ikke lenger kan holde oppmerksomheten lenge nok til å forstå dem?

Dette er ikke bare en bok om produktivitet eller digital velvære. Det er et varsko om hvordan vi er i ferd med å miste noe fundamentalt menneskelig – vår evne til dyp tenkning og refleksjon.

PS: Les hele artikkelen og del dine egne strategier for fokus på vår blogg: eksist.no

- Du vet aldri hva som venter i feeden din
- Meldinger og varsler kommer på uforutsigbare tidspunkter

Det er som et digitalt kasino der innsatsen er oppmerksomheten din.

4. Investering: Slik låser de deg fast

Jo mer tid du bruker i appen, jo vanskeligere blir det å slutte:

- Alle minnene dine på Facebook
- Nettverket ditt på LinkedIn
- Spill-elementer som «streaks» på Snapchat

Praktiske grep du kan ta i dag:

- Slå av alle ikke-essensielle varsler
- Gjør telefonen din kjedelig (bruk gråtoner)
- Sett tidsbegrensninger på sosiale medie-apper
- Ha teknologifrie soner i hjemmet
- Loggfør når og hvorfor du åpner apper

Den ubehagelige sannheten

Det mest fascinerende (og deprimerende) med «Hooked» er hvordan den avslører at vår «avhengighet» av apper ikke er et uhell – det er produktet. Vi er ikke kunder, vi er råvarer i en oppmerksomhetsøkonomi.

Men kunnskap er makt. Jo flere som forstår disse mekanismene, desto vanskeligere blir det for selskapene å utnytte oss. Kanskje er det på tide at vi alle tar et skritt tilbake og spør oss selv: Er det virkelig jeg som kontrollerer appene mine, eller er det de som kontrollerer meg?

Les hele artikkelen og flere tips på vår blogg: eksist.no/blog

Den grunne tankegangen: Slik endrer internett hjernen vår

av Erik Eidsvig

26. januar 2025

I boken «The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains» beskriver teknologijournalisten Nicholas Carr en urovekkende personlig oppdagelse: Han kunne ikke lenger lese bøker som før. «Jeg mister konsentrasjonen etter to-tre sider,» skriver han. «Jeg blir rastløs, mister tråden, begynner å lete etter noe annet å gjøre.»

Kjenner du deg igjen? Du setter deg ned med en bok, fast bestemt på å lese et par kapitler før leggetid. Men etter bare noen få sider begynner tankene å vandre. Fingrene dirrer, som om de søker etter en mobiltelefon å scrolle på. Du må lese samme avsnitt om igjen og om igjen.

En hjerne i endring

Svaret ligger i hjernens utrolige evne til å omforme seg selv. Nevrovitenskapen har vist at hjernen vår er «plastisk» – den endrer seg konstant basert på hvordan vi bruker den. Når vi gjentatte ganger utfører en handling eller tenker på en bestemt måte, styrkes de nevralt koblingene som støtter denne aktiviteten.

Men det betyr også at når vi stadig avbryter oss selv for å sjekke e-post, sosiale medier eller nyheter, trener vi hjernen vår til å søke disse raske, stimulerende avbruddene. Vi blir, bokstavelig talt, avhengige av distraksjon.

Fra dyp lesing til overfladisk skanning

La oss ta et skritt tilbake og se på hvordan vi leser på nettet. Øyesporingsstudier viser at vi ikke leser side for side som i en bok – vi skanner teksten i et F-formatet mønster, på jakt etter nøkkelord og interessante biter av informasjon. Vi hopper fra lenke til lenke, fra side til side. Forskere har funnet at folk sjelden bruker mer enn 20-25 sekunder på en nettside før de klikker seg videre.

Dette er ikke bare en endring i lesevaner – det er en fundamental endring i hvordan vi prosesserer informasjon. Den dype, konsentrerte lesingen som kjennetegnet boklesing – der vi kunne fordype oss i komplekse argumenter og rike fortellinger – blir erstattet av en mer overfladisk form for informasjonsinnhenting.

Konsentrasjonens krise

Konsekvensene strekker seg langt utover vår evne til å lese bøker. Når vi konstant trener hjernen vår i å søke raske belønninger og nye stimuli, svekker vi vår evne til dyp konsentrasjon og refleksjon. Vi blir det forfatteren Nicholas Carr kaller «kunnskapsjegere og -sankere i den elektroniske dataskogen» – alltid på jakt etter den neste informasjonssnuttene, ute av stand til å dvele ved én tanke over lengre tid.

Dette påvirker ikke bare vår evne til å tenke dypt – det

påvirker også vår evne til empati og emosjonell forståelse. Forskere har funnet at mens hjernen reagerer umiddelbart på fysisk smerte hos andre, tar det tid å prosessere og forstå psykologisk og emosjonell smerte. Når vi er i en konstant tilstand av distraksjon, kan vi miste evnen til denne dypere, mer menneskelige formen for forståelse.

Å ta tilbake kontrollen

Men alt er ikke tapt. Hjernen vår kan omformes igjen – hvis vi gir den muligheten. Her er noen konkrete steg du kan ta:

1. Skap stille øyeblikk

- Sett av tid hver dag til aktiviteter som krever dyp konsentrasjon
- Les en bok, løs et komplekst problem, eller bare sitt i stillhet
- Slå av varsler på telefon og datamaskin under disse øktene

2. Tren oppmerksomheten din

- Start med korte økter av fokusert arbeid
- Øk gradvis lengden på disse øktene
- Vær tålmodig – det tar tid å bygge opp igjen konsentrasjonsevnen

3. Vær bevisst dine digitale vaner

- Legg merke til når og hvorfor du blir distrauert
- Sett grenser for din teknologibruk
- Velg aktivt når du vil være tilgjengelig online

En ny balanse

Målet er ikke å gi opp internett eller moderne teknologi – det ville være både umulig og uønsket. Internett er et fantastisk verktøy som har gitt oss tilgang til mer informasjon enn noen gang før i historien. Men vi må finne en ny balanse – en måte å bevare vår evne til dyp tenkning og forståelse i en verden av konstante distraksjoner.

Dette handler ikke bare om personlig velvære – det handler om hvilken type samfunn vi ønsker å skape. Vil vi være et samfunn av overfladiske informasjonskonsumenter, eller vil vi bevare vår evne til dyp refleksjon, kreativ tenkning og ekte menneskelig forståelse?

Denne artikkelen er basert på Nicholas Carrs bok «The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains» (2010). Les hele artikkelen på vår blogg: eksist.no/blogg

Oppmerksomhetens krise: Hva vi kan lære av nevrovitenskap om fokus

av Erik Eidsvig

9. februar 2025

I en verden der varsler, e-poster og sosiale medier konstant kjemper om oppmerksomheten vår, oppdager stadig flere at noe verdifullt går tapt: vår evne til dyp konsentrasjon. I boken «Focus: The Hidden Driver of Excellence» presenterer psykologen Daniel Goleman fascinerende innsikt i hvordan

hjernen vår håndterer – og ofte mister – fokus.

En todelt hjerne

Hjernen vår opererer med to forskjellige systemer: et raskt, automatisk «nedenfra-og-opp»-system som reagerer instinktivt, og et mer reflektert «ovenfra-og-ned»-system som styrer bevisst fokus. Problemet? Vår moderne digitale livsstil favoriserer det raske systemet og svekker gradvis evnen vår til dyp, vedvarende konsentrasjon.

Fra multitasking til monotasking

Til tross for det mange tror viser Golemans forskning at «multitasking» egentlig ikke eksisterer. Det vi kaller multitasking er egentlig rask veksling mellom oppgaver, noe som kan ta opptil 10-15 minutter før vi gjenvinner fullt fokus på den opprinnelige oppgaven. Hver avbrytelse har derfor en større kostnad enn vi tror.

Naturens helbredende kraft

En særlig interessant oppdagelse er hvordan naturen påvirker vår oppmerksomhetsevne. Selv en kort spasertur i parken kan gjenopprette vår mentale kapasitet mer effektivt enn såkalte «digitale pauser». Dette skyldes at naturen aktiverer det Goleman kaller «nedenfra-og-opp» oppmerksomhet – en utvungent form for fokus som lar hjernen hvile og regenerere.

Konkrete steg mot bedre fokus

Basert på Golemans forskning, her er noen mindre kjente, men effektive strategier:

1. Praktiser «oppmerksomhetstrening»

- Start dagen med 5 minutter der du følger pusten din
- Når tanker vandrer, bare legg merke til det og returner til pusten
- Dette styrker «oppmerksomhetsmuskelen» i hjernen

2. Utnytt dine biologiske rytmer

Bokanbefaling: Digital Minimalism av Cal Newport

av Erik Eidsvig

19. januar 2025

Føler du at teknologien styrer mer av tiden din enn du ønsker? At telefonen er det første og siste du ser på hver dag? I «Digital Minimalism» presenterer Cal Newport en tilnærming til hvordan vi kan ta tilbake kontrollen over våre digitale liv.

Hvorfor denne boken?

Det som gjør denne boken spesiell er at den ikke bare kritiserer dagens teknologibruk – den gir oss et helt nytt rammeverk for å tenke på teknologi. Newport viser hvordan vi kan beholde de fordelene teknologien gir oss, samtidig som vi beskytter vår tid, oppmerksomhet og mentale velvære.

Tre nøkkelinnsikter fra boken:

1. Det handler om verdier, ikke regler

Newport argumenterer for at vi må starte med våre kjerneverdier og så velge teknologi som støtter disse – ikke motsatt. Hvilke aktiviteter gir deg egentlig mest glede og mening?

- Identifiser når på dagen du naturlig er mest fokusert
- Planlegg dine mest krevende oppgaver til disse tidspunktene
- Beskytt disse mest produktive periodene mot distraksjoner

3. Implementer «digital solnedgang»

- Sett en fast tid hver kveld der all teknologi slås av
- La hjernen få tid til å roe seg ned før søvn
- Dette forbedrer både søvnkvalitet og mental restitusjon

4. Kultiver «smart praksis»

- Jobb intensivt i 45-minutters økter
- Ta deretter aktive pauser uten digitalt stimuli
- Dette maksimerer læring og minimerer mental utmatelse

En ny forståelse av fokus

Det mest verdifulle med Golemans arbeid er kanskje hvordan han får oss til å se på oppmerksomhet på en ny måte: ikke bare som evnen til å konsentrere seg, men som en fundamental ressurs som påvirker alt fra læring og kreativitet til empati og emosjonell intelligens.

I en tid der teknologiselskaper designer sine produkter for å være så vanedannende som mulig, blir det stadig viktigere å forstå og aktivt beskytte vår oppmerksomhetsevne. Det handler ikke bare om produktivitet – det handler om å bevare vår menneskelighet i en stadig mer digital verden.

Les hele artikkelen på vår blogg: eksist.no/blog

2. Tomrom må fylles med kvalitet

Når du reduserer digital underholdning, må du aktivt fylle tiden med meningsfulle aktiviteter. Det handler ikke om å bli en teknologisk eremitt, men å erstatte overfladisk scrolling med dypere engasjement.

3. Bevisste valg er nøkkelen

Det handler ikke om å kutte ut all teknologi, men å være strategisk. Velg verktøyene som virkelig gir verdi i ditt liv, og sett tydelige rammer for hvordan du bruker dem.

Praktiske strategier fra boken

Her er noen av bokens mest effektive tilnærminger, rangert fra enkle grep du kan gjøre i dag til mer omfattende livsstilsendringer:

Ta tilbake kontrollen over telefonen:

- Fjern sosiale medie-apper – bruk kun via PC
- Aktiver «Ikke forstyrr» som standard
- Sett skjermen i gråtoner
- Ha faste tider for å sjekke meldinger

Smartere mediebruk:

- Velg noen få kvalitetskilder for nyheter
- Ha dedikerte tider for å lese nyheter
- Last ned artikler for fokusert offline lesing
- Unngå endeløs skjermscrolling ved å ha en plan før du går online

Strukturer digital kommunikasjon:

- Definer «kontortider» for når folk kan nå deg
- Ring istedenfor endeløs meldingsutveksling
- Bruk e-post for det meste, meldinger for det viktige
- Ha faste tider for å sjekke innboks

Dypere enn en vanlig «digital detox»

Newport foreslår en 30-dagers reset der du:

- Tar pause fra all valgfri teknologi

Meningsfull Mars: Erfaringer og lærdommer

av Erik Eidsvig

9. april 2025

Nå som april er her, er det tid for å reflektere over vår første «Meningsfull Mars»-kampanje. I løpet av én måned utfordret vi medlemmer og interesserte til å gjenteke sitt forhold til teknologi gjennom en strukturert og gradvis tilnærming mot digital balanse.

Hvorfor Meningsfull Mars?

Utgangspunktet for kampanjen var en erkjennelse av at teknologien ofte styrer livene våre mer enn vi styrer den. Vi inviterte deltakere til å forestille seg en hverdag der:

- De våkner uthvilt uten å ha sjekket telefonen i sengen
- De opplever dyp konsentrasjon uten konstante avbrytelser
- De har tid til hobbyer de har drømt om å starte
- Samtalene deres er dypere og mer meningsfulle
- De er tilstede i øyeblikket, ikke bak en skjerm

Som jeg skrev i artikkelen «Den skjulte psykologien bak appene som stjeler livet ditt», er vår digitale avhengighet ingen tilfeldighet. Apper og digitale tjenester er designet for å være vanedannende. De utnytter det Nir Eyal kaller «The Hook Model» – en syklus av triggere, handlinger, variable belønninger og investeringer som gradvis gjør oss avhengige.

Uke 1: Den store frigjøringen

Den første uken handlet om å ta konkrete steg for å redusere digitale triggere:

Ta kontroll over telefonen:

- Fjerne sosiale medie-apper fra telefonen

- Utforsker meningsfulle aktiviteter som kan erstatte digital underholdning
- Reintroduserer teknologi gradvis, basert på dine verdier

Dette er ikke en quick fix, men en gjennomtenkt prosess for å bygge et mer bevisst forhold til teknologi.

Bli med i bokdiskusjon!

Vi planlegger en bokklubb-samling i mai der vi kan:

- Dele erfaringer med å implementere strategiene
- Diskutere utfordringer og løsninger
- Utforske hvordan vi kan støtte hverandre i å skape bedre digitale vaner
- Bygge et fellesskap rundt mer bevisst teknologibruk

Send oss en mail på eeidsvig@gmail.com hvis du vil være med! Del gjerne hvilke aspekter av boken du er mest interessert i å diskutere.

- Deaktivere alle varsler unntatt telefon og SMS
- Sette skjermen i gråtoner
- Sette opp «Ikke forstyrre» som standardmodus
- Fjerne nettleseren fra telefonen eller hjemskjermen
- Rydde hjemskjermen for alt utenom essensielle apper
- Gjøre tilgangen til telefonen vanskeligere

Skape praktiske alternativer:

- Last ned offline-kart for sitt område
- Last ned musikk og podcasts for offline bruk
- Kjøpe månedskort for kollektivtransport
- Skrive ned viktige telefonnumre og adresser
- Aktivere SMS-bank for overføringer
- Ha alltid litt kontanter tilgjengelig
- Kjøpe en ordentlig armbåndsklokke
- Skaffe en fysisk kalender eller planlegger

Etablere nye digitale rutiner:

- Definere «kontortider» for når folk kan nå en
- Bestemme faste tider for å sjekke e-post
- Velge ut 2-3 kvalitetskilder for nyheter
- Bruke e-post for det meste, meldinger kun for det viktige
- Ringe istedenfor å sende mange meldinger

- Ha en plan før man går på nettet

Som forventet opplevde mange utfordringer i denne første uken. Deltakerne gjennomgikk en «dopamin-detox» som kunne føre til en følelse av å «gå glipp av noe», rastløshet, og automatisk telefon-sjekking. Men allerede etter noen dager begynte mange å merke økt konsentrasjon, mer mental energi, og bedre søvnkvalitet.

Uke 2: Nye vaner og rutiner

I uke to fokuserte vi på å etablere nye vaner og utforske alternative aktiviteter:

Digital minimalisme:

- Velge 2-3 pålitelige nyhetskilder med kvalitetsinnhold
- Bestemme faste tidspunkter for å sjekke nyheter
- Vurdere et nyhetsabonnement fremfor gratiskilder

Omfavne tomrommet:

- Ringe en venn man ikke har snakket med på lenge
- Skrive et håndskrevet brev til noen man savner
- Se gjennom gamle fysiske bilder
- Planlegge et møte med noen man pleide å se oftere

Dypere samtaler:

- Invitere en venn på en gåtur uten telefoner
- Ringe noen man vanligvis bare liker bildene til på sosiale medier
- Planlegge en hyggekveld med venner – uten telefoner

Kreativ ensomhet:

- Sitte 15 minutter i stillhet med en kopp te
- Starte en liste over ting man har ønsket å lære
- Tegne noe – ikke for å bli flink, men for å uttrykke seg
- Skrive ned drømmer og ideer

Gjenoppdage nabolaget:

- Ta en ny rute til jobb/skole
- Si hei til en nabo man vanligvis bare nikker til
- Besøke en lokal kafé man ikke har vært på før
- Se etter detaljer i arkitekturen man aldri har lagt merke til

Mange deltakere rapporterte at de begynte å kjenne seg selv bedre når de ikke konstant avledet tankene, at samtaler ble mer meningsfulle, og at kreativiteten begynte å blomstre når den fikk rom.

Uke 3: Fordypning og kreativitet

Den tredje uken var dedikert til kreativitet og fordypning: **Kreative morgener:**

- Bruke 15 minutter på å skrive eller tegne før frokost
- Sende et morgenpostkort til en venn
- Ta en tidlig gåtur med kamera (ikke telefon)
- Lage en liste over ting som inspirerer en

Håndtere FOMO (Fear Of Missing Out):

- Starte en «ting jeg ikke gikk glipp av»-dagbok
- Ringe en venn og spørre hva som egentlig skjer i livet deres
- Planlegge en aktivitet man virkelig vil huske
- Dele en personlig nyhet med noen via telefon

Dypere relasjoner:

- Velge tre personer man vil ha dypere kontakt med
- Sende dem et håndskrevet brev
- Foreslå en fast månedlig møtetid
- Dele noe personlig man har tenkt på

Kreativ utfoldelse:

- Starte et 30-dagers prosjekt
- Sette av daglig tid til kreativitet
- Dele prosjektet med en venn (ikke på sosiale medier)
- Dokumentere fremgangen i en fysisk dagbok

Bygge nye tradisjoner:

- Etablere søndagsturer med venner
- Starte med onsdagskaffe med en kollega
- Skrive fredagsbrev til familie
- Arrangere lørdagslunsj med naboer

Deltakerne opplevde at når scrolling og overfladisk digital aktivitet forsvant, åpnet det seg rom for mer meningsfull kreativitet og dypere relasjoner.

Uke 4: Refleksjon og veien videre

I den siste uken reflekterte deltakerne over erfaringene sine og planla hvordan de skulle ta med seg positive endringer videre:

Bevisste valg:

- Lage en liste over digitale verktøy man faktisk savner
- Notere hvilke apper som gir reell verdi i livet
- Skrive ned hvilke tidspunkt på dagen man trenger teknologi
- Planlegge hvordan man vil bruke disse verktøyene fremover

Bygge bærekraftige vaner:

- Velge tre kjernevaner å beholde
- Lage en konkret plan for hver vane
- Identifisere potensielle hindringer
- Finne løsninger for å overkomme disse

Digital balanse:

- Definere «digitale kontortider» for fremtiden
- Velge ut teknologifrie soner i hjemmet
- Bestemme hvilke aktiviteter som skal være analoge
- Planlegge hvordan man vil håndtere sosiale medier

Sosiale strategier:

- Forberede høflige måter å forklare sine nye vaner
- Planlegge alternative møteplasser og aktiviteter
- Starte en liste over teknologifrie sosiale aktiviteter
- Finne likesinnede å dele erfaringer med

Refleksjonen var spesielt viktig for å motvirke en potensiell «yoyo-effekt». For at prosjektet totalt sett skal bli vellykket, må man reflektere over veien videre, og spesielt i starten vil det være en prøvelse om man slipper opp med alle gode rutiner man hadde utviklet.

Delte erfaringer og innsikter Utfordringer og lærdommer

Mulige utfordringer:

- Praktiske problemer med navigasjon og informasjonstilgang
- Sosiale forventninger om konstant tilgjengelighet
- FOMO (Fear Of Missing Out) i sosiale sammenhenger
- Vanskeligheter med å finne meningsfulle alternativer til digital underholdning
- Arbeidsmessige forventninger om rask respons

Den viktigste lærdommen var at det ikke handler om å eliminere teknologi, men om å bruke den med intensjon.

Veien videre

Basert på tilbakemeldingene fra deltakerne, planlegger vi allerede neste års Meningsfull Mars med flere ressurser og støttetiltak. Vi vil også arrangere månedlige oppfølgingsmøter for årets deltakere for å hjelpe med å opprettholde de positive endringene.

Hvis du deltok i årets Meningsfull Mars, vil vi gjerne høre om dine erfaringer. Send oss en e-post eller del dine tanker på neste medlemsmøte. Hvis du ikke deltok i år, håper vi du blir med neste gang!

For mer informasjon om Meningsfull Mars og for å melde din interesse for neste års kampanje, besøk eksist.no/meningsfull-mars

TIPS FOR DIGITAL MINIMALISME

Fem praktiske tips for digital minimalisme

Basert på erfaringene fra Meningsfull Mars og forskning på digital velvære, her er mine topp fem praktiske tips for å oppnå bedre balanse med teknologien:

1. Morgenens er viktig

Ikke start dagen med å sjekke telefonen. De første 30-60 minuttene er viktige for hele dagen. Bruk dem bevisst på noe som gir energi – lesing, meditasjon, trening eller en god frokost. Hold telefonen i flymodus til du har fullført morgenrutinen din.

2. Bruk grep-bevisst design

Redesign hjemskjermen din for å fjerne distraksjoner. Fjern alle apper med uendelig scrolling (sosiale medier, nyheter) fra forsiden. Sett dem i mapper på side to eller tre, slik at du må ta et bevisst valg for å bruke dem. Behold bare verktøyappene som faktisk hjelper deg på forsiden.

3. Batch-prosesser varslene dine

I stedet for å bli avbrutt av kontinuerlige varsler, sjekk dem

i ”batcher” på bestemte tidspunkter. Slå av alle varsler unntatt de som kommer fra virkelige mennesker (anrop, direkte meldinger) og bestem deg for 2-3 spesifikke tidspunkter i løpet av dagen der du sjekker e-post, sosiale medier og andre varsler.

4. Bruk ”time-boxing”

Bestem deg for en bestemt mengde tid du vil tilbringe på sosiale medier eller nyhetssider hver dag, og hold deg til den. Bruk en timer på telefonen for å holde deg ansvarlig. Når tiden er ute, er den ute – ingen unntak.

5. Etabler teknologifrie soner

Utpek bestemte områder i hjemmet ditt som teknologifrie – spesielt soverommet og spiseplassen. Kjøp en gammeldags vekkerklokke, slik at du ikke trenger telefonen ved sengen. Spis måltider uten skjermer for å gjenoppdage gleden ved oppmerksomhet og samtale.

Husk at det ikke handler om å gi avkall på teknologi, men om å bruke den bevisst og med intensjon. Når du gjenvinner kontrollen over din digitale oppmerksomhet, gjenvinner du også kontrollen over tiden din – og dermed livet ditt.

GJØR ANDROID-MOBIL OM TIL EN “DUM” TELEFON

Det er mange som ønsker å bruke mindre tid på telefonen, men som ikke har mulighet til å bytte til tastetelefon. Hvis du har en Android-mobil kan denne gjøres om til en “dum” telefon, med tilgang til de appene du trenger i hverdagen.

For å oppnå dette bruker vi et program kalt Universal Android Debloater, som lar deg fjerne programmer på telefonen som i utgangspunktet ikke kan avinstalleres.

Du vil trenge:

- Android smarttelefon som du har tillatelse til å gjøre endringer på
- Datamaskin du har tillatelse til å installere programmer på
- Ladekabel til smarttelefonen som kan kobles til datamaskinen

1. Avinstaller apper du ikke trenger

Fjern alle programmene på telefonen, bortsett fra de du trenger i hverdagen. Appene som ikke kan avinstalleres skal vi fjerne via PC senere.

2. Sikkerhetskopier filene på telefonen for sikkerhets skyld

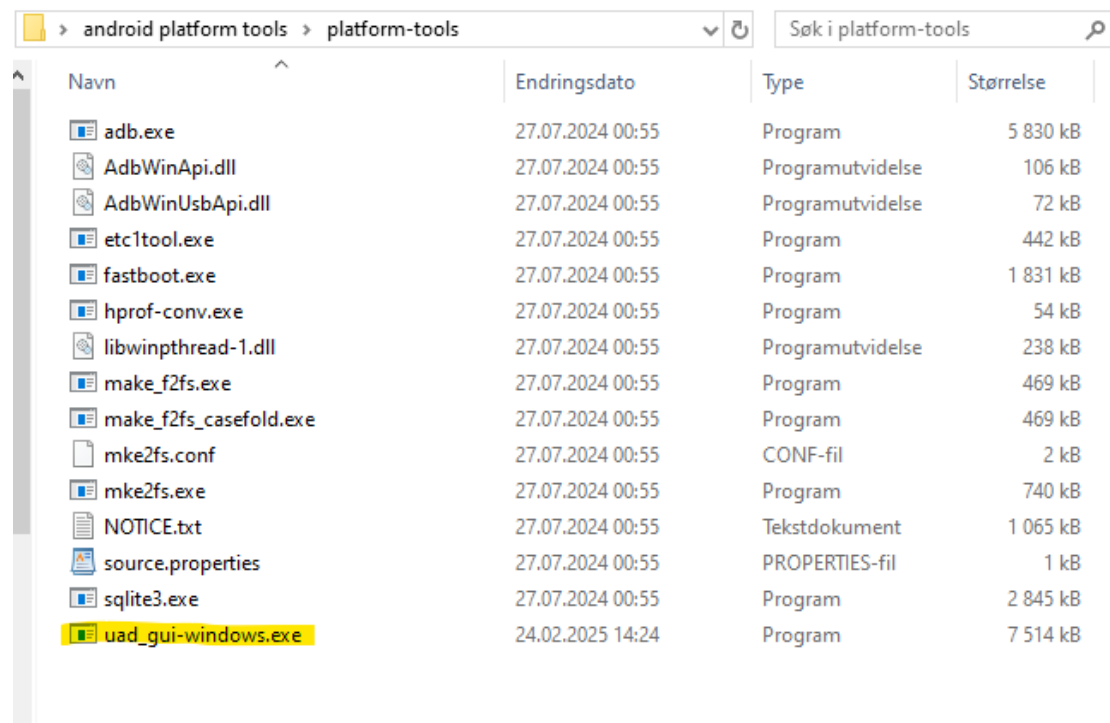
3. Last ned Universal Android Debloater

<https://github.com/0x192/universal-android-debloater>

Dette er programmet vi bruker til å fjerne blant annet nettleser og Play Butikk.

På GitHub-siden til Universal Android Debloater, bla ned til overskriften “How to use it”. Klikk på drop-down menyen som samsvarer med operativsystemet på din datamaskin, og følg instruksene.

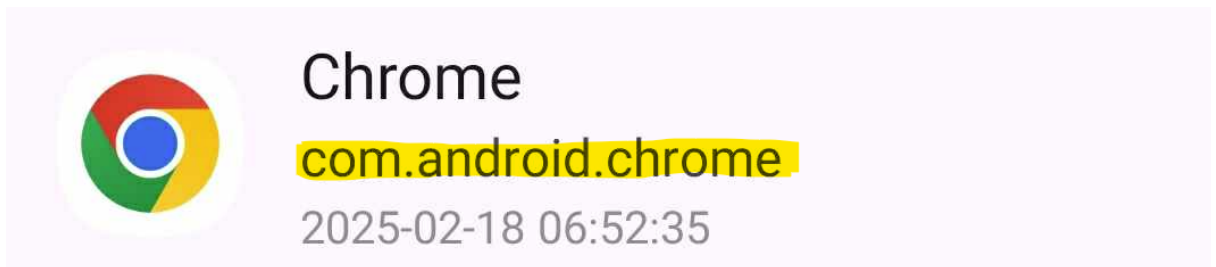
Her er det jeg gjorde på min Windows-PC: plasserte zip-filen (android platform tools) i en egen mappe på skrivebordet før jeg pakka den ut. I instruksene står det at man skal kjøre UAD fra den mappa resten av filene befinner seg i. Programmet UAD gui, som vi skal bruke til å avinstallere f eks nettleser, er markert i gult på bildet.



Navn	Endringsdato	Type	Størrelse
adb.exe	27.07.2024 00:55	Program	5 830 kB
AdbWinApi.dll	27.07.2024 00:55	Programutvidelse	106 kB
AdbWinUsbApi.dll	27.07.2024 00:55	Programutvidelse	72 kB
etc1tool.exe	27.07.2024 00:55	Program	442 kB
fastboot.exe	27.07.2024 00:55	Program	1 831 kB
hprof-conv.exe	27.07.2024 00:55	Program	54 kB
libwinpthread-1.dll	27.07.2024 00:55	Programutvidelse	238 kB
make_f2fs.exe	27.07.2024 00:55	Program	469 kB
make_f2fs_casefold.exe	27.07.2024 00:55	Program	469 kB
mke2fs.conf	27.07.2024 00:55	CONF-fil	2 kB
mke2fs.exe	27.07.2024 00:55	Program	740 kB
NOTICE.txt	27.07.2024 00:55	Tekstdokument	1 065 kB
source.properties	27.07.2024 00:55	PROPERTIES-fil	1 kB
sqlite3.exe	27.07.2024 00:55	Program	2 845 kB
uad_gui-windows.exe	24.02.2025 14:24	Program	7 514 kB

4. **Last ned appen Apk Info eller lignende fra Play Butikk**

Denne appen viser filnavnene på programmene på smarttelefonen. Dette blir nyttig når vi skal fjerne programmer. Her er for eksempel filnavnet til Chrome, markert i gult på bildet:



5. **Skriv ned filnavnene på alle programmene du vil fjerne**

Anbefaler å kun fjerne programmer du kan se på hjem-skjermen, med mindre du vet hva du driver med. Hvis du kun vil ha mulighet til å legge til apper via PC, fjerner du Play Butikk. Ikke fjern innstillinger.

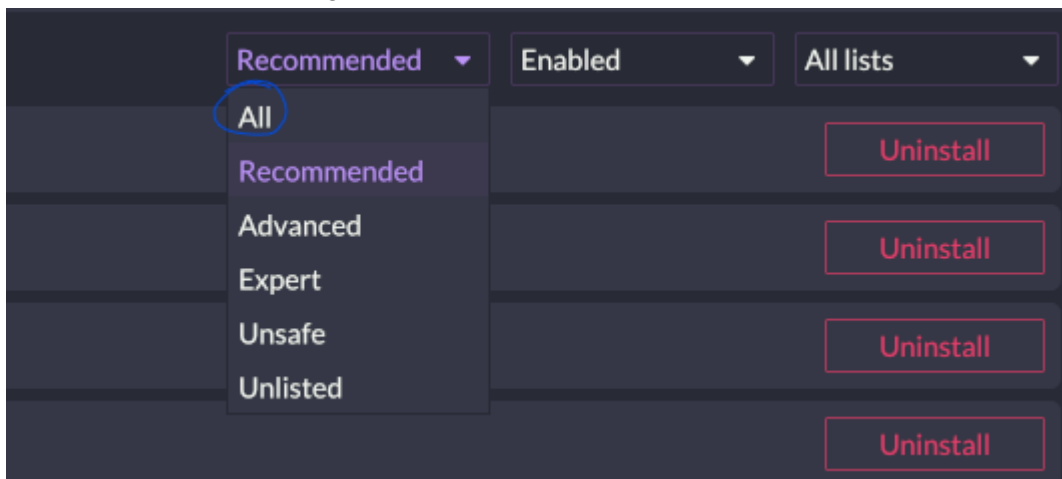
6. **Aktiver utvikleralternativer på smarttelefonen**

På denne (<https://developer.android.com/studio/debug/dev-options>) nettsiden finner du ut hvordan utvikleralternativer/developer mode aktiveres på din android-telefon. Når du har gjort dette, aktiverer du USB-feilsøking (USB debugging) inne på utviklerinnstillinger.

7. **Koble smarttelefonen til datamaskinen, og gi tillatelse til endring av filer**

8. **Åpne programmet uad_gui-windows.exe, og fjern programmer**

En grei regel er at hvis du ikke vet hva det er, så fjerner du det ikke. For å fjerne Play Butikk må du endre utvalget av filer fra 'Recommended' til 'All'.



Finner du ut at du vil ha tilbake noen av disse programmene, kan du koble til telefonen igjen og gjenopprette ønskede filer. Dette gjør du ved å endre utvalget av filer fra 'Enabled' til 'Uninstalled'. Klikk deretter 'Restore' på de programmene du ønsker å gjenopprette på smarttelefonen.

Vårens boktips: Digital Minimalism

Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World

av Cal Newport

Hovedtemaer:

- Selektiv og intensjonell bruk av teknologi
- Fokus på meningsfulle aktiviteter fremfor digital underholdning
- Praktiske strategier for å ta tilbake kontrollen over din digitale hverdag

Hvorfor denne boken er viktig:

Den gir ikke bare kritikk av dagens teknologibruk, men presenterer en gjennomførbar filosofi for å leve bedre med teknologi på egne premisser.

Bokklubb:

Vi diskuterer boken på neste medlemsmøte 26. april.

Årsmøte 2025

Takk til alle som deltok på årsmøtet i januar! Det var inspirerende å se så mange engasjerte medlemmer. Neste medlemsmøte blir lørdag 26. april klokka 11:00 Deichman Bjørvika (møterom Bjørnerud) for en diskusjon om digital minimalisme i hverdagen. Vel møtt!

Styret i Eksist!

Mannskap

Line

Leder

linehth@eksist.no

Line Horgen Thorstad

Erik

Nestleder

eeidsvig@gmail.com

Erik Eidsvig

Haakon

Styremedlem

hvinje@gmail.com

Haakon Vinje

Ronja

Styremedlem

ronjalund2003gmail.com

Bidra til neste nummer?

Send inn da vel!
eeidsvig@gmail.com

Eksist!

Interesseorganisasjon for teknologisk valgfrihet

Sosiale medier, nettaviser og mobilspill tar opp mer og mer av hverdagen vår. Hva gjør det med vår mentale helse, vår forståelse av mennesket, og din tilgang og råderett over livet?

Vi mener det er et utilgivelig paradoks at samfunnet gjør deg avhengig av en smarttelefon, uten å samtidig utvikle et lovverk som beskytter forbrukeren.

For det er ikke du som er svak. Du er under for mye press.



eksist.no

En kort innføring i overvåkningskapitalisme

1. Vår aktivitet på internett genererer mengder av data.
2. Teknologiselskapene selger informasjon om vår nettbruk til markedsføringsselskaper.
3. Vi får servert reklame som baserer seg på disse dataene.

For at teknologiselskapene skal tjene mest mulig penger på å selge vår data og vise oss reklame, må de holde på oppmerksomheten vår.

Det gagnar dem at vi bruker mest mulig tid på plattformene deres.

Hva er konsekvensene?

- en kur mot kjedsomhet – vi blir avhengige av å scrolle og å konstant bli underholdt.
- de konstante inntrykkene og mengdene av informasjon overveler hjernene våre. Vi blir stressa, slitne og mindre produktive.
- kunst- og kulturlivet forflates og alt blir mer likt. Algoritmene og teknologiplattformene legger premissene for hvilke kunst- og kulturuttrykk vi i det hele tatt blir eksponert for. Samtidig som alt gjøres likere og flatere, uthules inntektsgrunnlaget for musikere, kunstnere og forfattere. Musikken og filmen på strømmetjenestene eller boka på lesebrettet kan når som helst fjernes fra plattformene.
- ekkokammere – algoritmen viser oss mer og mer innhold som ligner det vi tidligere har likt og delt. Å kun få nyheter og politiske perspektiver som bekrefter det synspunktet en allerede har, fører fort til politisk polarisering.

... for å nevne noe.

Vil du bli med i kampen for mindre menneskefiendtlig teknologi?

Finn oss på nettsida vår: eksist.no