

# Oppmerksomhetsøkonomi og digital frakobling

Trine Syvertsen, prosjektleder (UiO)

<https://www.hf.uio.no/imk/forskning/prosjekter/digital-frakobling/index.html>



Colourbox



## Profilerte nordmenn tar til orde for mindre skjermbruk i skolen

Skuespiller Ane Dahl Torp og forfatter Maia Lunde har sett seg lei av at barn



Mari Velsand  
MENINGER

## Ett skritt nærmere reell norsk innflytelse over globale plattformer

Norske myndigheter vil trolig utnevne en norsk koordinator for digitale tjenester i løpet av 2024, skriver Mari Velsand. Foto: Canva / Medietilbynet

**MENINGER:**  
«Nye EU-regler for digitale tjenester styrker norske brukeres rettigheter på globale plattformer. Samtidig flyttes deler av oppfølgingsansvaret til Norge. Det er en mulighet Norge bør benytte seg av», skriver Mari Velsand.

## Skal leve avlogga i tolv måneder

Ni av ti under 30 år mener de er for mye på nett. Nå logger forfatter Mike Stilson og podkaster Sven Bisgaard Sundet av i ett år og lager en serie om det.

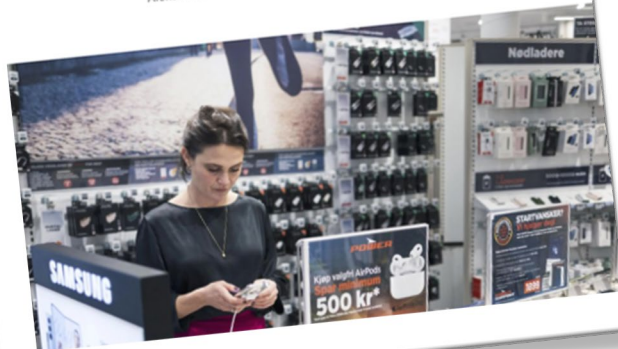


NYHETER MENINGER KULTUR FORDYPNI

Fleire papirbøker, mindre skjerm og eit mogleg nasjonalt mobilforbod i klasserommet. Kunnskapsministeren skal snu utviklinga i skulen.

## Førebur angrep på skjermene

**SKULE**  
Aleksander Åsnes og Christopher Olssen, 28. okt.



## Fraråder skjermtid for de aller minste: - Det høres litt strengt ut

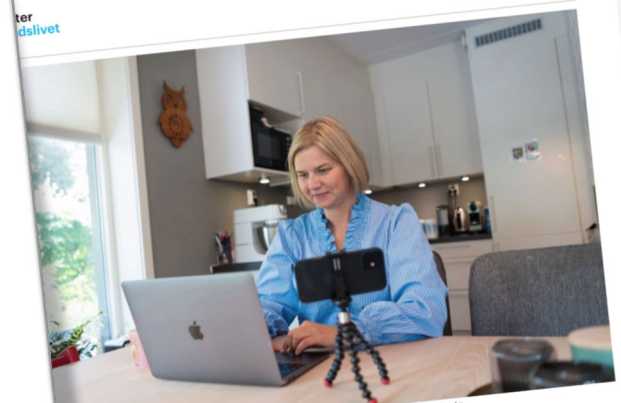
Ingen skjermtid for de minste barna, og maks én time for barn mellom to og fire år. Det er de foreslåtte anbefalingene fra Helsedirektoratet. Den nybakte pappaen Arne Lund tror det kan bli vanskelig.



Petter Strøm  
Journalist

Publisert 24. mai 2021 kl. 09:10

Artikkelen er mer enn to år gammel.



Vil lovfeste retten til å logge av

# *DIGITOX: Invaderende medier, ambivalente brukere og digital detox* (Norges forskningsråd 2019-24)

## Analyser:

Brukere, media, industri, politikk,  
arbeid, fritid, nyheter

## Metoder:

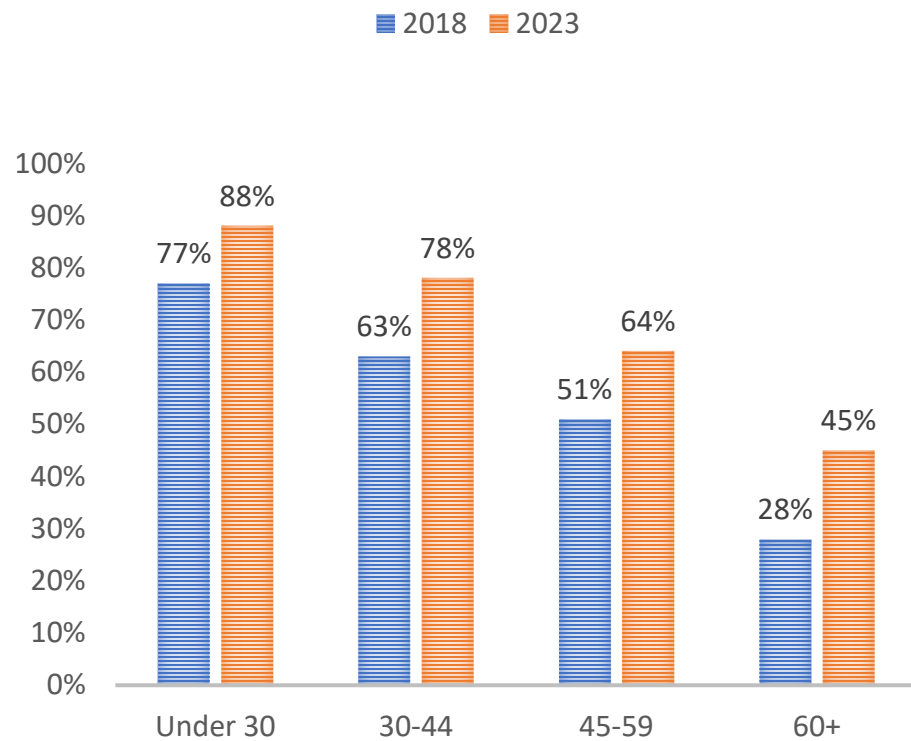
Intervjuer, observasjoner, apper,  
diskurser, survey, felteksperimenter



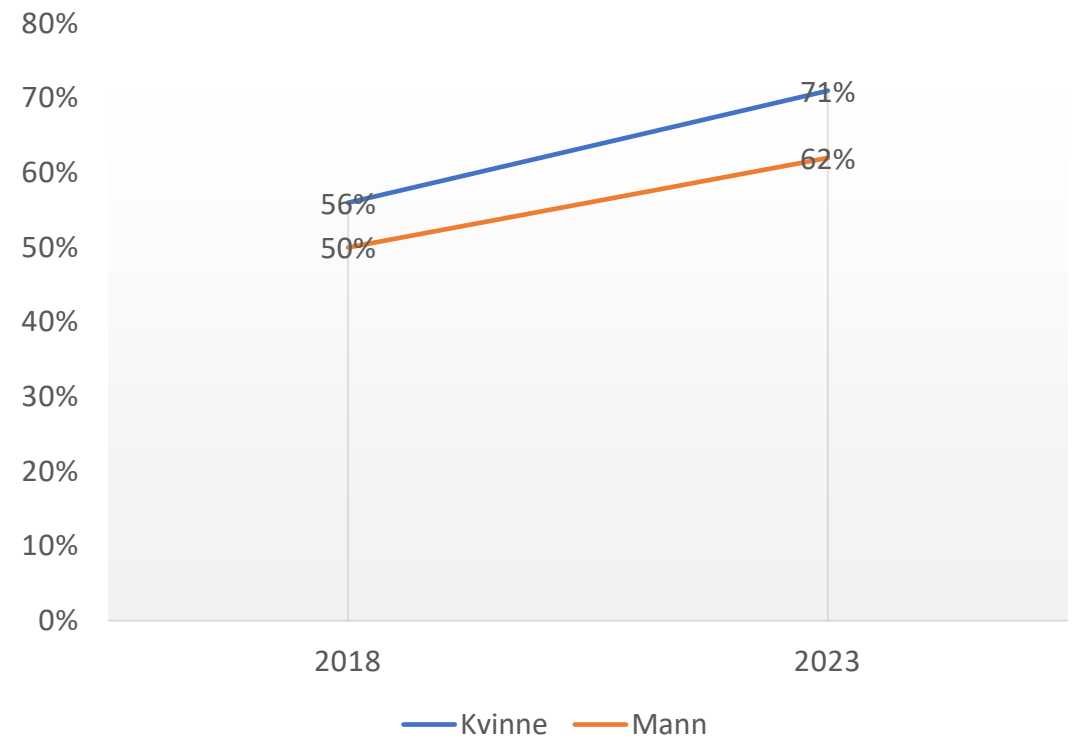
Brita Ytre-Arne, Hallvard Moe, Gunn Enli, Faltin Karlsen, Ole Jacob Madsen,  
Karin Fast, Mehri Agai, Kari Spjeldnæs, Yukun You, Trine Syvertsen

# «For mye tid på nett?»

## 2018: Halvparten. 2023: To tredjedeler



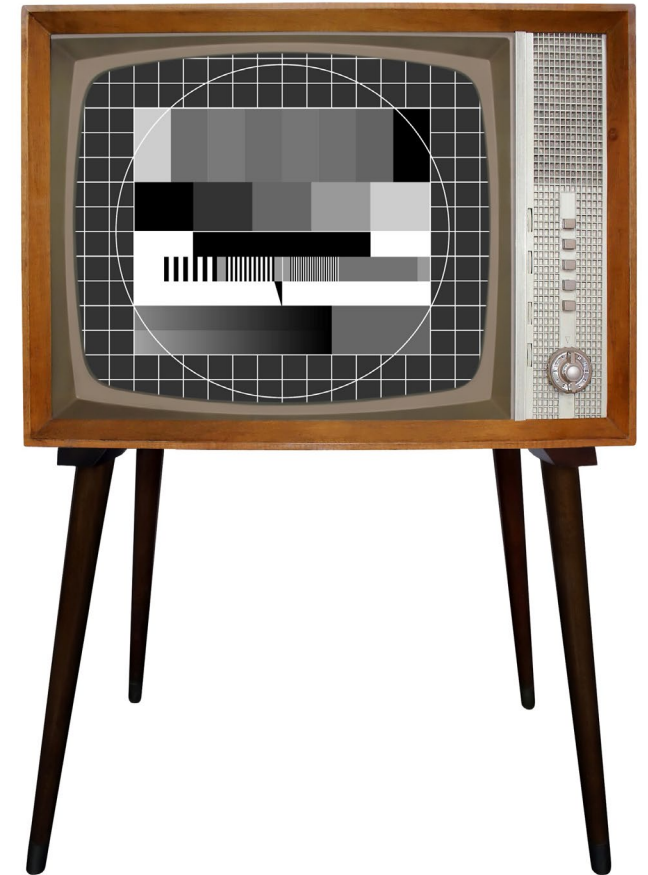
Kjønnforskjeller øker 2018-2023





# Hørt det før?

- *Jeg synes TV er nesten uimotståelig. Når TVen er på klarer jeg ikke å ignorere den. Jeg føler meg utmattet, viljeløs, kraftløs. Når jeg strekker meg for å slå av apparatet, går styrken ut av armene mine. Så jeg sitter der i timevis.*
- A “heavy viewers story”, fra Marie Winn *The Plug-in drug* (1977) (min oversettelse)



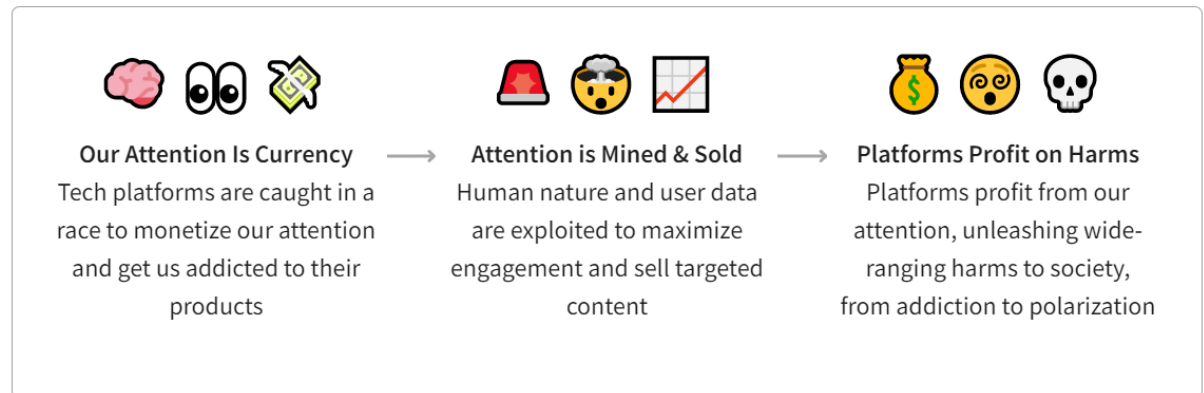
Colourbox

# Hva er nytt?

- Tid: 24/7
- Sted: Overalt
- Mobilitet
  
- Datadrevet økonomi
- Oppmerksomhet er valuta
- Nødvendige funksjoner
  
- «Digital solutionism»  
(Morozov)

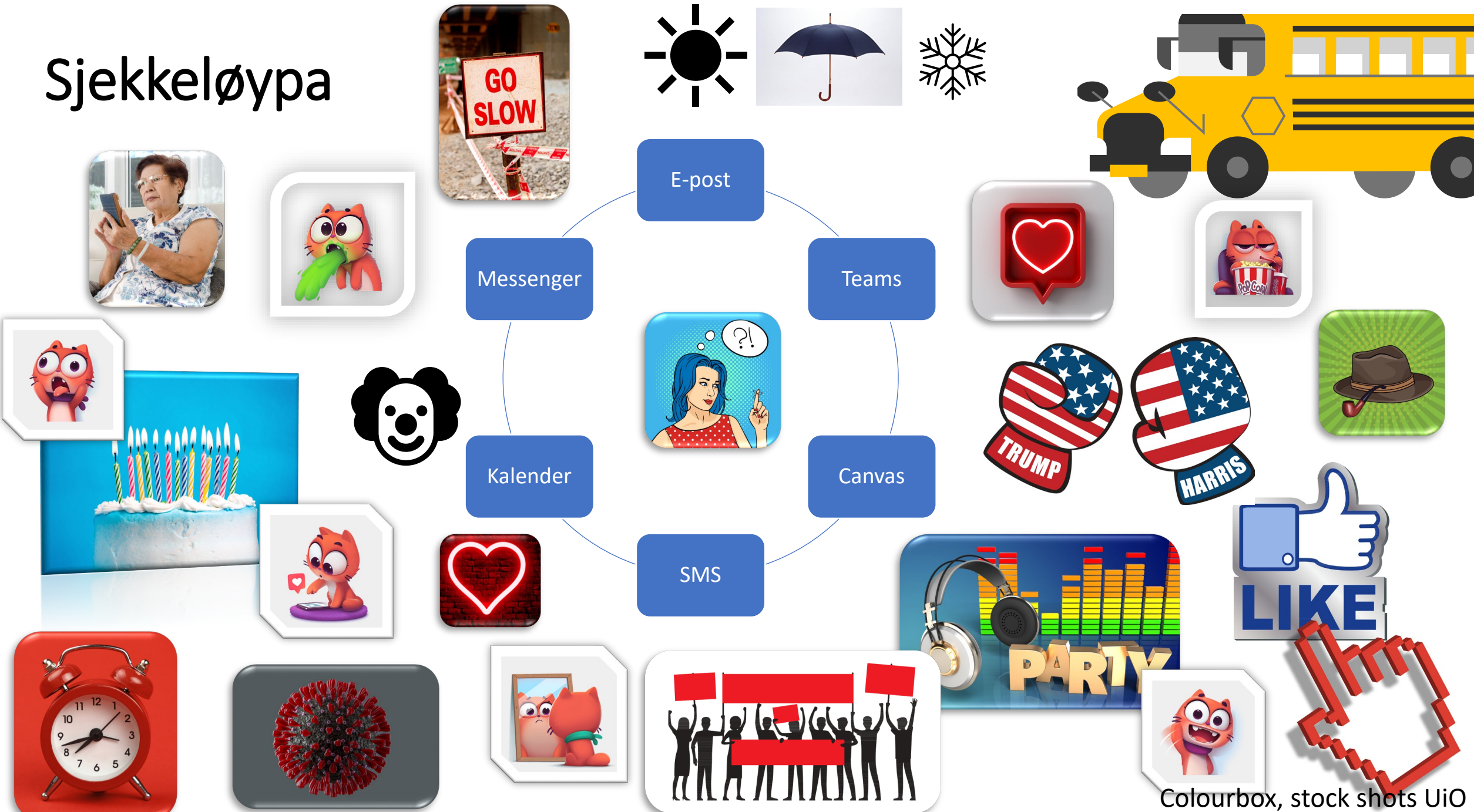
## UNDERSTANDING THE ATTENTION ECONOMY

Platforms profit by maximizing the amount of time users spend looking at, and clicking on, advertisements.



<https://www.humanetech.com/key-issues#attention-economy>

# Sjekkelløypa





# Ansvarliggjøring: DU er problemet!

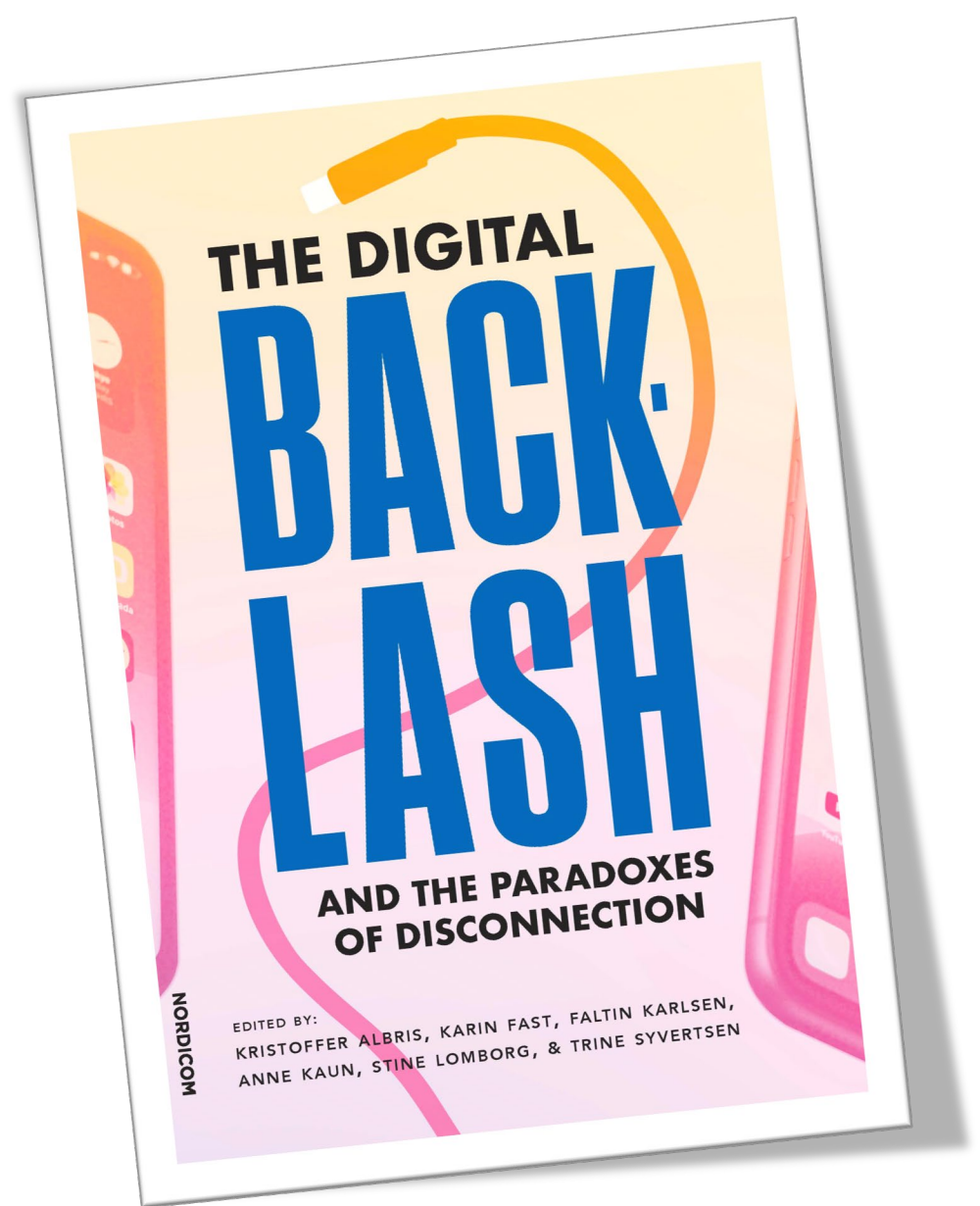
- “In reality, the problem lies in us, rather than **technology**. As I hope a lot of this book has shown, technology can enhance our experience of the world around us. What is required is balance and harmony. We need to engage with it in a healthy way.” (Talks 2013)

(Myndigheter + bransje + selvhjelpsbøker:  
Dette er *ditt* ansvar)



# Motstrategier & «Digital backlash»

1. Frakobling og pauser
2. Nye normer «mobilfri sone»
3. Sivilsamfunn og institusjoner - Skole, arbeidsplass, kultur, turisme, fritid
4. Regulering og rettigheter, feks «Right to disconnect»



Les GRATIS PÅ NETT: <https://www.nordicom.gu.se/en/publications/digital-backlash-and-paradoxes-disconnection>

# 1. Frakoblingsstrategier

- Digital pause
- Skjermtid
- Skjermsted
- Skru av varsler
- Slette apper
- Detox-apper
- Flymodus
- Svart/hvitt
- Retro telefon



## 2. Nye normer: Hvor har du mobilfri sone?

- Måltider med andre
- Med venner
- På møter



- Spiser alene
- Ser på TV
- På ferie



- I senga
- I naturen
- På jobb
- Leser bøker



# 3. Sivilsamfunn og institusjoner

- Deichman:
  - «Ta tida tilbake»
  - 25 000 mobilsoveposer
- 
- Aktualiserer:
  - Nett, mobil
  - Ansikt-til-ansikt, fysisk sted
  - Lesing og konsentrasjon



# 4. Right to disconnect

## What Is the Right to Disconnect & How Does It Work?

### What Is the Right to Disconnect?

This law gives employees the right not to engage in work-related activities, such as answering work messages, emails, and calls, outside of their agreed-upon working hours. This also includes not having to attend meetings outside of these hours.

- This law **restricts employers from contacting employees outside of their working hours.**
- It greatly **reduces the risk of retaliation against employees** refusing to engage in work before and after hours.
- In many cases, employers who repeatedly disregard this law **can also be fined and risk facing tribunals.**

Several countries have adopted the right-to-disconnect law in an attempt to protect employees' right to switch off and enhance their mental and physical well-being while also reducing employee exploitation.

## The Right to Disconnect by Countries

### Which Countries Have Right-to-Disconnect Laws in 2024?

As of now, several countries, such as **Belgium, France, Ireland, Australia,** and **Italy**, have right-to-disconnect laws, whereas others, like **the UK** and **the US**, have proposed legislation that has yet to be passed.

<https://www.techopedia.com/right-to-disconnect>

## French first to protect 'the right to disconnect'



<https://www.euronews.com/2017/01/02/french-first-to-protect-the-right-to-disconnect>

<https://www.euronews.com/next/2022/02/15/belgium-approves-four-day-week-and-gives-employees-the-right-to-ignore-their-bosses>

# Tendenser

- Pauser, midlertidig, ikke permanent
- Nødvendig kompetanse i hverdagen
- Hvor er det høflig å legge vekk mobilen?
- Men også vanskelig
- Mange får det ikke til
- Konflikter, «blaming & shaming»
- Mye arbeid med selvregulering
- Uklar grense: individ vs kollektivt ansvar
- 2020-> Sterkere vilje til å bruke politiske virkemidler



Takk for  
*oppmerksomheten!*



Colourbox