

Forord

*Av Siri Sjøgren Selmer, forfatter og skaper av Facebook-gruppa
«Opprop for mindre skjerm på barneskolen»*

Du tror kanskje når du kjøper denne boka, at du får en oppskrift på et skjermfritt liv. Det får du. Men du får så mye mer. Du får innsikt i de digitale overlordenes (les: Meta, AI Google, Tiktok, Snapchat) tankesett. Du får lære om algoritmene. Du får hårreisende nyheter om den digitale industrien. Du får tips om hvordan du kan leve et bærekraftig liv. Og du får kloke ord om hva som skal til for å finne lykke, ikke bare dopamin-basert klikk-lykke, men lykke i den virkelige verden.

Boka er rett og slett proppfull av oppvekkere og påminnelser om hvordan du kan forbedre ditt eget liv, ikke minst hvordan du kan bli en bedre forelder eller bedre i omgangen med barn, dersom du ikke har egne.

Jeg er en skeptiker, jeg er faktisk en skeptiker av profesjon. Jeg er utdannet Cand.polit. (master i Statsvitenskap), i bunn og grunn en femårig universitetsutdannelse i å være kritisk til alt du hører, leser og ser. Derfor er jeg også i overkant opptatt av mange av emnene som tas opp i *Logg av*, for eksempel personvern. Jeg har bare noen få apper på telefonen min, og jeg har innført og gjennomført 13-årsgrense for barna mine når det gjelder å eie smartteknologi – jeg har for øvrig seks barn. Jeg holder meg også informert, jeg skriver og kommenterer i Norges største aviser, skriver bøker for barn og unge, og forholder meg stort sett ganske kritisk til det som skjer i verden.

Likevel har *Logg av* vært en øyeåpner for meg. Jeg har for eksempel aldri tenkt på at holdningene til programmererne av KI og ChatGPT reflekteres i svarene de serverer. Foruroligende nyheter, når vi vet at de fleste programmerere er middelaldrende, hvite menn.

Manglende åpenhet rundt hvordan eierne av KI har tenkt om dette, er enda et hår i suppa, for kunnskap om hvilke verdsett som reflekteres i KIs resonnementer burde være et minimumskrav før det tas i bruk. KI kommer nemlig som en rakett inn i alle deler av samfunnslivet, og hvordan sikrer vi egentlig at svarene som kommer ut, er gode svar? Ikke bare gode fordi de fremmer egnede løsninger, men også som i godt kontra ondt, hvis vi kan tale om slikt. Og hvordan sikrer vi at svarene er grunnlagt i verdier vi som samfunn står for? Og hvilke samfunnsverdier er egentlig innbakt i de ulike KI-modellene? Er verdisettene bak OpenAI og ChatGPT – som er fra USA – og DeepSeek og Qwen Chat – som er kinesiske – ulike? Hvilke verdisyn reflekteres i deres svar og løsninger? Dette er viktige og legitime spørsmål som jeg håper denne boka kan sette fart på debatten omkring.

For hvis det i fremtiden er KI vi primært skal lene oss til, er det jo av vesentlig betydning å vite hvilket verdigrunnlag KI har.

Og dette er ikke den eneste avgjørende problemstillingen Erin Loechner tar opp i *Logg av*. Hun løfter virkelig blikket og peker på en rekke samfunnsutfordringer som oppstår når vi lever digitale liv.

Likevel skriver hun kanskje mest for deg og meg. For oss som familie, for oss som enkeltindivider, for oss som foreldre, for oss som barn, for oss som lærere og barnehageansatte, for oss som brukere og forbrukere – hun favner vidt både i målgruppe og tematikk. Jeg mistenker at hun kunne ha skrevet flere tusen sider, med tanke på all den kunnskapen, forskningen og alle de ulike temaene som berøres i denne 321 sider lange boka. Men igjen: Selv om boka setter i gang kverna rundt dype

problemstillinger som hva vi skal tuft samfunnsutviklingen på, skriver hun likevel mest om hva vi bør tuft våre familieverdier på. Og når alt kommer til alt, er de to tingene kanskje ikke så vesensforskjellige? Et viktig valg vi foreldre kan ta for barna våre, vi som samfunn kan ta for barna våre, er å begrense skjermtiden dere.

Det er også et viktig valg vi kan ta for oss selv.

For som Erin Loechner skriver: *Hver eneste av oss er alltid et annet sted, selv når vi spiser, går og kjører.* Vi er alltid pålogga. Det er urovekkende i seg selv, men hvis du tilføyer en annen setning fra boka, nemlig: *For at to mennesker skal være sosiale i dag, så er alltid en tredjepart til stede for å profitte på det,* betyr jo det at for hvert steg, hver lille meter vi beveger oss, har vi alltid en tredjepart med oss som ønsker å profitte på det.

Derfor står én ting klart for meg etter å ha lest denne boka – og det er noe som har ligget og gnuret i bakhodet mitt lenge: Jeg må ta grep. Kanskje det ikke betyr å leve et liv helt uten digitale verktøy, men det betyr et liv med mye mindre av det.

For igjen å sitere forfatteren: «Det handler om å ta tiden tilbake!» Men det handler faktisk om noe enda dypere. Det handler om å ta livet tilbake. Og jeg vil ta livet mitt tilbake. Vil du?

Innhold

En kort beskjed til leserne	13
--------------------------------	----

Introduksjon	15
Det begynte med en huske	

DEL 1

Kapittel 1	25
Algoritmen: Hva tallene sier, og hvorfor det er viktig	

Kapittel 2	43
Disrupsjonen: Å forme visjonen for en bedre morgendag	

Kapittel 3	67
Strategien: Å lage en vanntett plan	

DEL 2

Kapittel 4	85
N=1: Å oppdage hva som gleder barna våre mest	

Kapittel 5	101
iPerson: Å støtte en utdan- ningsopplevelse med lite teknologi og mye utbytte	

Kapittel 6	121
Siri, er du der? Å ta tilba- ke undringen for en utslitt generasjon	

Kapittel 7	135
Da kjører vi: Hvordan utfor- dre barna våre og oppmuntre dem til å ta sjanser	

Kapittel 8	153	Kapittel 13	269
Autoplay: Å skape fremdrift, kreativitet og flyt i familiekulturen		Kode-systemet: Å etablere rytmer og bygge opp under verdier hjemme	
Kapittel 9	187	Kapittel 14	295
Alexa, møt Baby: Å revurdere den digitale stien vi går opp		Tillit og trygghet: Å skape selvstendige barn som er klare for fremtiden	
Kapittel 10	207	En invitasjon til slutt	317
Nettverkseffekt: Å bygge barnets indre sirkel		«Snu hodet»	
Kapittel 11	237	Tillegg	327
Digitale ferdigheter: Å lære seg en ny vei videre		Det skjermfrie familieløftet	328
Kapittel 12	247	Takk	329
+Følg: Å gjøre seg fortjent til innflytelse og autoritet hjemme		Kilder	333

En kort beskjed til leserne

Denne boken forteller ikke suksesshistoriene til små lokale bakerier som ble TikTok-berømte etter å ha delt de hemmelige oppskriftene sine. Den gir deg ikke statistikk over hvor mange flere tenåringer som har lært å strikke eller spikke eller spille piano etter å ha sett YouTube-videoer ved kjøkkenbordet. Den inneholder ikke inspirerende gladhistorier om usikre jenter som fant sitt første trygge fellesskap på Instagram.

Fordi for hver jente som fant seg selv på Instagram, var det en annen som mistet seg selv.

Vi spiller et farlig spill med algoritmer. Det er et sjansespill med usikre odds og skyhøy risiko. Vi triller terningen hver dag. Hvis vi har flaks, vinner vi. Men hvis vi ikke vinner?

Da taper barna våre.

Og vi mister dem.

Introduksjon

Det begynte med en huske

Jeg var gravid med mitt tredje barn og satt på plenen foran huset mens jeg prøvde å vikle opp en taustige så den kunne brukes til å klatre i trær. Fireåringen løp i sirkler rundt det store eiketreet og spurte stadig om hvordan det lå an – *Er den klar? Hva med nå? Snart med en gang, eller snart om kjempeleuge?* – mens datteren min på åtte og mannen min satt med beina i kryss, begge bøyd over hver sin krevende floke. Det var en varm ettermiddag i juli, og det eneste som var igjen av den breddfulle bollen vår med frosne blåbær, var lilla tunger og en saus av insekter. Energinivået mitt var på god vei nedover. Jeg vurderte flere ganger om vi bare skulle gi opp hele prosjektet og ta det opp igjen en annen dag, en dag forholdene lå mer til rette for det, med mindre svette og definitivt mer frossen frukt. Men vi bet tennene sammen.

Jeg hadde tross alt en visjon.

Huset vårt er et lite oppussingsobjekt i et stille nabolag med en barneskole i midten. Hver dag ser vi en flokk smårollinger og foreldrene deres haste forbi med Spider-Man-ryggsekker og store drømmer. Hva om litt tau og noen stigetrinn kan gjøre morgenrushet litt lysere for noen? Kanskje noen stopper opp? Hva kan de oppdage? Hva kan skje? Kanskje venner og naboer

tar seg en pause i hverdagen for å klatre opp i toppen av favorittreet vårt, så de kan se verden fra et nytt perspektiv? Frisk luft, susende og syngende bladverk. Innebygd eventyr, stigende håp, storøyd undring. Teselskap på hver gren. Flokete hår – og selvfølgelig oppskrapede knær. Skitt under neglene. Hundrevis av barndommer funnet og gjenfunnet. Liv *levd*, om så bare for en ettermiddag.

Taustigen vår, inngangsporten til treklatringens verden, har duvet i vinden i tre år nå. Vi har heist opp babyer i bleier, snurret rundt på fnisende småbarn og tatt tiden på tredjeklassinger i innbitt konkurranse gjennom en spontan hinderløype. Taustigen vår har hørt hyl av alle varianter – glede, begeistring, og skuffelse når en mor roper at det er på tide å dra hjem for å spise. Visjonen ble virkelig.

Men tidligere i sommer la jeg merke til at vår en gang så høyt elskede taustige hang ubrukt og urørt – den ble knapt lagt merke til. I løpet av bare tre korte julimåneder hadde nabolaget vårt (og hele vår verden, egentlig) endret seg. I dag ser jeg tenåringer suse forbi på rullebrettene sine mens de skroller gjennom feeden eller skriver meldinger, og de kikker bare så vidt opp innimellom for å unngå sprekkene i fortauet. Foreldre på *powerwalks* har øreproppene i og skummer seg gjennom eposter og podkaster mens de dytter tvillingvognen med den ene hånden og holder en latte i den andre. Flokken av barneskoleelever har knapt hendene på sykkel- eller sparkesykkelstyret mens de med mobilen filmer stunt som skal legges ut på YouTube. Så flyr de av gårde til gudene vet hvor.

For noen uker siden tittet jeg ut av vinduet og frydet meg over å se et av nabobarna målbevisst nærme seg taustigen. Hun tok tak i tauene, og jeg forventet at hun skulle klatre høyere og høyere, forsere trinn etter trinn, helt til hun nådde det øverste langt der oppe og kjente suget i magen. Men hun gjorde ikke det. I stedet satte hun seg til rette på det nest nederste trinnet, med føttene dinglende bare så vidt over ugresset under stigen. Hun fisket ut noe fra baklommen, og jeg innså at hun hadde tatt

med seg iPhonen sin. De neste tjue minuttene så jeg henne posere og ta selfie etter selfie, uten å bli fornøyd med en eneste en av dem. Hun prøvde igjen og igjen, fra stadig nye vinkler, mens tregreinene danset i vinden over henne og kvitrende vesener flyktet fra kommersen. Kanskje med trutmunn? Med blikket festet tankefullt i det fjerne? Med hendene i håret, som om alt er kjedelig? Hengende lattermildt opp ned? Om og om og om igjen. En hel verden bredte seg ut over henne, bugnende av skjønnhet, helt utenfor hennes rekkevidde.

Hun var åtte.

Algoritmens verk

Dette er den verden barna våre bor i nå, en verden der lekehusker blir selfie-tilbehør. Det har ikke blitt sånn ved en tilfeldighet, det er en algoritmes verk. Det skyldes en maskin og en misjon, en overordnet strategi pønsket ut av folk i styrerom som tjener seg rike på å stjele liv.

Hver gang du åpner smarttelefonen din, blir de neste minuttene av livet ditt de neste avgjørelsene du tar, de neste samtalene du har, filtrert, formet og basert på en algoritme. Kollegaen din forteller deg om alle episodene av *Yellowstone* han binget forrige helg, og innen lunsjpausen serverer nettleseren din deg allerede reklamer for nasjonalpark-ferier og billige flybilletter til USA. Du skal i *baby shower*, kjøper en pakke bleier på butikken, og før du vet ordet av det, får du reklame for bleieabbonnement og rabatt på Libero: «Gratulerer! Her er alt du trenger til barselstiden!» Niesen din spør Siri om de neste konsertdatoene til Taylor Swift, og neste gang du logger på Amazon, foreslår de klær og utstyr som passer perfekt for å gå på konsert. En av de andre ungene på fotballaget til sønnen din sender en gruppemelding om noen gjenglemte solbriller, og plutselig er YouTube-feeden full av humorvideoer om å stjele solbriller på flyplasser.

Vi prøver å få i oss fem eller åtte om dagen, men diagnosen er

krystallklar: Et kosthold proppet med algoritmer, smartdingser og teknologiavhengighet er i ferd med å endre oss totalt. Og når vi gir etter og lar barna våre få enda en blank og spennende ny dings, er konsekvensene alvorlige.

Forsinkelser i utviklingen. Forvirring. Ensomhet. Stress. Angst. Manipulasjon. Sløvheter. Depresjon. Og det som verre er. Som Tim Kendall, tidligere sjef for Pinterest og direktør for forbrukerinntjening hos Facebook, sier: «For meg er det helt soleklart – disse tjenestene tar livet av folk. Og får folk til å ta livet av seg selv.» (Allen 2020)

Han har rett. Farene ved våre moderne digitale liv er vel-dokumenterte, og jeg kommer til å vise til en rekke studier og statistikker videre i denne boken. Men spørsmålet er: Hvis smarttelefoner – og de farlige algoritmene som følger med dem – er så forferdelige for oss, hvorfor gir vi dem rom? Hvorfor velger vi å gi dagens største avhengighet videre til barna våre? Og hvorfor sitter vi, som er voksne og oppegående mennesker, på badegulvet og ser på (eller filmer?) TikTok-videoer, mens småbarna våre leker alene i naborommet?

Svaret er ikke det du tror. Med alle de beste strategiene vi har for å bekjempe teknologiavhengigheten – *Legg telefonen i en skuff! Skru av alle varsler! Prøv en digital detox!* – tar vi bare tak i halve problemet. Vi får dingsene våre til å være stille. Men hva kan stilne trangten til å skru dem på i utgangspunktet?

En ny vei å vurdere

Målet mitt med denne boken er å gi deg og familien en ny vei å vurdere, når dere skal finne ut hvordan dere ønsker å forholde dere til et digitalt liv. Som du snart vil få se, er ikke dette en reise som krever foreldrekontroll-apper, tilfeldige tidsbegrensninger eller kompliserte belønningsplaner. Denne veien fører dere inn i et langt dypere landskap, og kartet kommer fra den mest uventede kilden: algoritmen selv.

Hva om vi stjaler hemmelighetene som styremedlemmene,

teknologigeniene og plattformekspertene baserer seg på? Hva om vi samlet de beste tipsene og triksene fra internett og brukte dem til å skape glede *i den virkelige verden*? Hva om vi plukket fra hverandre alle de slue strategiene teknologien benytter seg av for å få oss til å gjøre alt de vil, og brukte dem mot dem? Kunne vi klart å gjenoppbygge det livet vi har mistet? Kunne vi vunnet tilbake tiden, oppmerksomheten og energien? Kunne vi lært oss å fange folks oppmerksomhet enda bedre enn algoritmen?

Å våge å oppdra et skjermfritt barn, å bygge opp en familiekultur som er helt deres egen – fullt og helt! – så dere som bor sammen kjenner hverandre bedre enn Instagram-reklamene kjenner dere, å forme et liv som er så godt, overstrømmende og rikt at dere ikke føler behov for å snike dere unna for å sjekke feeden – det er et hårete mål. Men jeg tror det er mulig å leve et liv som er både fullt av kjærlighet og tomt for likes.

Jeg *vet* det er mulig, for jeg klarte det.

Noe bedre på den andre siden

Jeg var det noen vil kalle en foregangskvinne på internett. Jeg startet en blogg før blogging ble et verb, langt mindre en karrierevei, og jeg har skrevet for et nettbasert publikum siden 2001. Med andre ord har jeg, sammen med andre som banet vei på lignende vis, vært en påvirkende på diverse sosiale deler av internett siden dagens topp-influensere gikk med bleier. Vi har sett det meste – alle mulige teknologiske oppstartsbedrifters vekst og fall, fra about.me til Zoom. Da sosiale medier begynte å dukke opp, var vi tidlig ute på de fleste av dem, og bidro slik til å styre hvilke influensere og foreslåtte profiler andre fikk se.

I løpet av det neste tiåret fikk jeg 1,4 millioner følgere som lagret bilder av soverommet mitt, likte bilder av hverdagsmiddagene mine og tvitret utdrag fra blogginnlegg jeg skrev om alle mulige emner: puslespillets gleder, hvordan jeg opplevde hjemmefødsel, viktigheten av å ha etisk produserte bukser. Som en godt betalt influencer ble jeg invitert til å tale på konferanser

og ledet panelsamtaler med noen av de fremste digitale pionerene i teknologibransjen. Jeg holdt kurs i Walt Disney World, var klesmodell for Gap og hadde mitt eget oppussingsprogram over to år og tjuefire episoder på HGTV.com, som en av de første nettpersonlighetene deres. Og så vendte jeg ryggen til alt – pengene, «berømmelsen» og det konstante adrenalinrushet – på jakt etter noe bedre og mer ekte på den andre siden.

Hvordan lese denne boken

Jeg har brukt min egen historie som rammeverk i denne boken. Da jeg var på høyden av karrieren min i sosiale medier, ble det i hotelllobbyer i pausene på konferanser hvisket om de hemmelige triksene for å få mest mulig engasjement fra følgerne sine. De ble forklart i spørredelen under stappfulle seminarer og grundig beskrevet i retningslinjer fra PR- og reklamebyråer som ble utdelt til influensere når de skulle være ambassadører for et merke. Jeg har lært meg alle mulige snarveier for å fange (og holde på) oppmerksomheten din. Jeg vet hvordan jeg skal formulere meg for å sørge for at du handler, enten det gjelder å kjøpe noe eller stemme ved neste valg. På nett kan jeg benytte meg av en hel haug med prisvinnende strategier for å oppmuntre, underholde, irritere eller inspirere deg. Jeg har hørt mye. Jeg har prøvd noen av dem. Jeg har utviklet mange av dem selv.

Disse strategiene for å skape engasjement blir løftet så voldsomt frem fordi de funker. Når du bruker dem konsekvent, kan de skape både vekst og en sterkere fellesskapsfølelse. De kan formidle mening og retning. Så hva om vi heller prøver å bruke dem hjemme? Hva om vi benytter dem til å bygge *dine* drømmer, heller enn drømmene til noen influensere, merkevarer eller teknogründere med overprisede firmaer?

Vil reglene funke for deg også? Kan de skape engasjement? Kanskje til og med glede?

Kan de levere varene?

Det er det vi skal finne ut. Hvert av kapitlene som følger gir

en smakebit av noen av teknologibransjens slueste metoder og strategier for å holde deg engasjert og klistret til skjermen. I del 1 skal vi identifisere problemene og fallgruvne man møter når man følger den ferdiglagte stien som en felles algoritme leder oss inn på, heller enn å ta hensyn til en families individuelle valg. Vi skal ta for oss en visjon for noe bedre og en strategi for hvordan man kan komme seg dit – hentet fra ingen ringere enn Mark Zuckerberg selv. I del 2 skal vi se på noen av de mest sentrale triksene internett bruker for å holde på engasjementet vårt, hvorfor de fungerer og hvordan vi kan bruke de samme strategiene i vårt eget hjem og med vår egen familie, i vårt eget helt ekte og meningsfulle liv.¹ I tillegg til overbevisende forskning og overraskende innsikter vil du få både praktiske oppmuntringer og kreative ideer til å skape ekte og varig påvirkning innenfor hjemmets fire vegger – og langt utenfor dem.

Gjennom hele boken vil du finne praktiske ressurser som kan veilede deg og familien på veien videre. Du vil møte noen etiketter som går igjen: LOGG AV gir deg ideer til hvordan du kan engasjere familien i den virkelige verden, VELG BORT ber deg om å bytte ut teknologi med andre metoder, og under PM finner du råd, visdom og anbefalinger fra andre lavteknologi-foreldre. Innimellom vil du se +FØLG, som løfter frem ideelle organisasjoner, påvirkningsgrupper og andre ledere i kampen mot teknologiens innflytelse i livet til barna våre.

I tillegg finner du SELFIE, hvor du får spørsmål og øvelser du kan reflektere over underveis i familiens prosess med å endre forholdet til teknologi. Ta en liten pause når du kommer til disse. Det tar deg bare fem minutter, og det vil hjelpe deg med å finne veien videre for din unike og dynamiske familie.

Til slutt vil jeg nevne at boken har en egen nettside som blir jevnlig oppdatert med bøker, ressurser, artikler, intervjuer og gratisverktøy som kan gi deg enda mer inspirasjon og retning på reisen. Adressen er optoutfamily.com/more.

¹ * Når jeg bruker begrepene *hjem* eller *familie*, ønsker jeg å inkludere alle du vandrer sammen med gjennom livet her på jorden, uansett på hvilken måte.

Husk at det å oppdra et skjermfritt barn vil se ulikt ut for alle. Enten målet ditt er å slutte å bruke YouTube som barnevakt, stilne noe av maset om egen mobil fra fjerdeklassingen, beskytte tenåringsen din fra nettmobbing, unngå at tenåringsen bruker alle lommepengene på hudpleietips fra TikTok eller selv unngå å bli fristet til å «bare svare kjapt på denne eposten», vil boken legge til rette for en bredere samtale om hvorfor det ikke er godt nok å bare la den digitale bruken i vår egen familie bli formet av at samfunnet er oppslukt av teknologi. Spørsmålet er jo ikke: «Hvor mye teknologi skal vi la barna våre ha?» Tvert imot burde det være: «Hvor mange barn skal vi la teknologien få kloa i?»

Det jeg mest av alt håper, er at du, innen du lukker denne boken, vil ha dannet deg et klart og tydelig bilde av hvordan det kan se ut for deg å oppdra et skjermfritt barn. Og underveis vil du steg for steg få oppleve at familien din blir mer engasjert og bevisst på hvordan den digitale verdenen faktisk er et uønsket forstyrrelsesmoment i et pulserende liv, heller enn det motsatte.