

Drøm eller mareridt: Kan du

NÆRVÆR:

Ekstra Bladets tech-redaktør har droppet Facebook for at få mere luft i sit liv



Det er tæt på at være et tabu. Nærmest som at indrømme, at man aldrig drikker eller går i kirke om søndagen.

For hvordan kan man leve uden Facebook, som mere end tre millioner danskere og to milliarder verdensborgere i dag er koblet op på?

Mit svar er, at man sagtens kan leve uden for netværket. Det har jeg – med skiftende held – gjort de seneste år. Og jeg er ikke alene om ønsket.

Berlingske lavede sidste år en rundspørge, der

viste, at hver fjerde danske overvejer et farvel til Facebook, mens hver tiende forsøger at begrænse deres netforbrug.

I MIT TILFÆLDE virker valget måske paradoksalt. Som teknologi-redaktør for Danmarks største nyhedsmedie kan man da umuligt holde sig væk fra verdens største sociale netværk. Og kritikerne har delvist ret.

Facebook har skruet deres platform sammen på en måde, så adgangen begrænses voldsomt for dem, der ingen profil har. Derfor har jeg også

en tom profil, der alene bruges til at søge informationer på Facebook med.

MEN RESTEN har jeg droppet. Efter flere tilbagefald lægger jeg i dag ikke længere billeder eller statusopdateringer på Facebook. Jeg liker intet og følger heller ikke med i andres åbne Facebook-profiler, medmindre jeg har et professionelt behov for det.

Jeg savner ikke, at man flere gange i timen lige skal forbi Facebook-feedet for at se, hvad andre har skrevet. Om ens seneste opslag nu er

blevet liket eller kommenteret. Da jeg var mest aktiv, var Facebook mest af alt en helt urimelig tidsrøver og en mental belastning. Det var mig svært at slippe tankerne om andres liv, når jeg druknede i en stormflod af digitale glansbilleder.

DET VÆRSTE ved Facebook er fraværet af personlig kontakt. At man ikke kan se et andet menneske i øjnene, når de fortæller om weekendens store oplevelser eller den sidste ferie. At man ikke kan give dem et kram, når de har brug



Leve uden Facebook?



for det. At man ikke kan dele et minde, uden at 400 såkaldte venner også kigger med.

Nu vil nogen sikkert sige, at man da sagtens kan være personlig og nærværende, selv om man er på Facebook. Og selvfølgelig kan man det. Og kan også til en vis grad bestemme, hvem der ser, hvad man skriver og lægger op.

Men hvis man som jeg gerne vil have mere luft i livet og helst deler mit privatliv med en mere intim kreds, uden at Facebooks snagende algoritmer kigger med over skulderen, så er valget ikke svært. Man bliver faktisk glad af det.

Hvor meget styrer Facebook dit liv? Og hvor meget styrer du Facebook? Spørgsmålene er vigtige at få svar på, mener Ekstra Bladets techredaktør. FOTO: AP

Prisen for Facebook: Dit privatliv

Intet i verden er gratis og slet ikke på Facebook. For mens du ikke betaler et kontant beløb for adgangen, så betaler du med dit privatliv:

– Jeg synes, at det er en meget vigtig diskussion i vores samfund, om vi skal tillade, at individerne på den måde bliver 'helt gennemsigtige', siger Pernille Tranberg, der rådgiver om dataetik og bæredygtige data.

– Det er jo individet, der er den svageste del i samfundet. De stærke er staten, virksomheder og organisationer, der bliver mindre og mindre gennemsigtige. Det er en helt forkert vej at gå.

KIM ELMOSE, der står bag hjemmesiden privatliv.nu, har i en årrække arbejdet med privatlivet på nettet.

– Der er blevet en større opmærksomhed hos den almindelige forbruger. Det skyldes blandt andet Snowden-sagen, selv om den handlede om statslig overvågning af personer. Der er en større bevidsthed om det, folk deler, og hvilke tjenester, de bruger. Men det er trods alt sådan, at der stadig flyder en strøm af private data fra primært vores mobiltelefoner til firmaerne, siger han.

Netop firmaerne er dog blevet bedre til at tage kundernes privatliv alvorlig, mener han.

– Virksomhederne er mere offensive om at tage hånd om kundernes sikkerhed. Det er jo positivt. Forbrugerrådet Tænk har også været rigtig gode til at gennemføre flere kampagner, ligesom medierne har skrevet mere om emnet.

PERNILLE TRANBERG mener, at man burde vende forholdet mellem firmaer som Facebook og privatpersoner helt om.

– Jeg tror, at det er et helt almindeligt behov som menneske, at vi gerne vil have kontrol over vores liv. Derfor skal brugerne også mere i centrum og bestemme over deres private data. Det kan jo godt være, at du vil sælge dine data. For det gør du allerede i dag på Facebook og Google. Du ved bare ikke, hvor meget du betaler. Det sker med bind for øjnene. Hvor meget er din fødselsdato værd? Hvor meget er din kroniske sygdom værd? Hvor meget er din seksuelle orientering værd? Det ved vi ikke, men vi betaler for det hele, siger hun.

Din fremtid på Facebook

1 Gør, som du plejer: Måske har du allerede fint styr på dit tidsforbrug på Facebook, der giver dig stor glæde. Så er der naturligvis ingen grund til at lave noget om. Men inden du beslutter dig for, at alt er, som det skal være, så stil dig selv nogle hårde spørgsmål: Er du virkelig glad for at være så opslugt af det digitale netværk? Har du fået kommentarer fra dine nærmeste om, at du godt må være mere nærværende i hverdagen? Har de ret, eller det bare noget pjat?

2 Prioriter din tid online: Facebook har en praktisk betydning for mange danskere. Tjenesten bruges til at planlægge samvær med venner og familie. Eller til kommunikation via Messenger. Alligevel kan du med fordel prioritere dit tidsforbrug bedre. Slå meddelelser fra, så du ikke hele tiden forstyrres af nye beskeder. Fjern programmet fra forsiden på din telefon og tablet – det gør det mere vanskeligt at blive fristet. Du kan også vælge at tjekke Facebook sjældnere, for eksempel blot en gang i døgnet og i maksimalt fem minutter.

3 Drop det: Det hårdeste valg er at droppe Facebook. Allerede når du forsøger at slette profilen, møder du modstand fra Facebook. Det kræver mange klik og flere beskeder fra Facebook om, at 'mon du nu er helt sikker?'. Det er samtidig vigtigt, at du har en plan for, hvordan du fremover vil kommunikere med dem, du tidligere har været i kontakt med på Facebook. Fortæl dem, hvorfor du forlader Facebook, og hvordan I fortsat kan kommunikere. Forvent tilbagefald – det er helt normalt.

De droppede det også



FOTO: LINDA JOHANSEN

Thure Lindhardt, skuespiller

– Jeg har slettet min Facebook-profil. Jeg kunne ikke styre det, sagde Thure Lindhardt i 2015 til Ekstra Bladet. I dag har han alene en professionel side, der styres af andre.

– Jeg er ikke imod Facebook. Det handler bare om at finde en balance.



FOTO: /RITZAU/JANUS ENGEL

Winni Grosbøll, borgmester på Bornholm

– Her er så meget surhed, galde og rå kommentarer, lød det sidste år fra den socialdemokratiske politiker, da hun droppede Facebook.

– Det er trods alt et lidt mere moderat sprog, folk bruger over for en, når man står direkte foran hinanden og taler sammen.



FOTO: /RITZAU/JENS DRESLING

Søren Pind, uddannelsesminister

– Det er fuldstændig absurd, at man kan sidde og føle sig urolig, når man sidder sammen med sine børn, fordi man lige skal tjekke, hvordan reaktionerne er på det seneste opslag, man har lavet, sagde Venstre-manden tidligere i år til Berlingske. Det skete, da han forlod Facebook og sine mere end 40.000 følgere.

– Hele den der interaktion med nogen, der er fjerne frem for nære, er dybt usund, mener Søren Pind, der i dag fortsat kan findes på Twitter.