

DATA DETOX

8-dagers Data Detox på 30 minutter





DATA DETOX KIT

Norsk versjon for
nedlasting:

[https://buskerud.fylkesbibl.
no/data-detox/](https://buskerud.fylkesbibl.no/data-detox/)

Introduksjon – om kurset

Dag 1 Utforsk

Dag 2 Alt på ett sted

Dag 3 Å være sosial

Dag 4 Søk og surfing

Dag 5 Tilkoblet

Dag 6 Rydd opp

Dag 7 Hvem tror du at du er

Dag 8 Å skape et nytt meg

DATA
DETOX



Nettvariant av kurset:

<https://datadetoxkit.org/no/home>

NB: Fungerer ikke i Internet Explorer, bruk en annen nettleser.

Tipset om i gjennomgangen:

- Menypunktet Personverndetox inneholder oppdaterte veiledninger m.m.
- Menypunktet Velværedetox: «Skru på lyset: å finne sannheten på Internett» (om falske nyheter)
- Menypunktet Velværedetox: «Internett fikk meg til å gjøre det: behold fatningen i møte med forvirrende design» (om designtriks som får deg til å klikke, bli på siden og kjøpe)

DATA
DETOX
KIT

Få kontroll på din digitale **personvern**, **sikkerhet** og **velvære** på måter som føles bra for deg.

FÅ DITT EGET DATA
DETOX KIT PÅ
GLASS ROOM SAN
FRANCISCO

DET VIKTIGSTE
Få harmoniske data på smarttelefonen din

Gjennomgang av Data detox kit: Dag 1 - utforsk

Kort om innholdet:

Hvem er du på nettet i andres øyne?
Hva ser andre når de googler navnet ditt?

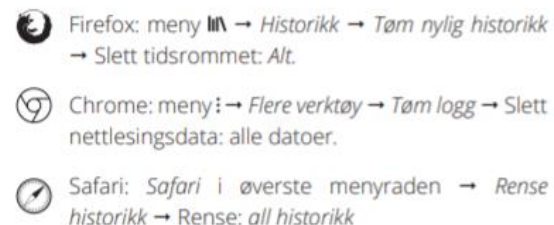

Søk etter navnet ditt i ulike søkemotorer. Hva er koblet til navnet ditt?

Søk etter bilder om deg selv. Og gjør et omvendt bildesøk (images.google.com og tineye.com) og se hvilke andre nettsteder som viser dette bildet. Noe problematikk rundt bilder og internett som ikke glemmer.

Innstilling og teknisk:

Logg ut fra alle e-postkontoer og sosiale medier.

Slett nettleserhistorikk (logger) og cookies (informasjonskapsler)

- 
- Firefox: meny  → Historikk → Tøm nylig historikk → Slett tidsrommet: Alt.
 - Chrome: meny: → Flere verktøy → Tøm logg → Slett nettlesingsdata: alle datoer.
 - Safari: Safari i øverste menyraden → Rense historikk → Rense: all historikk

Gjennomgang av Data detox kit: Dag 2 - alt på ett sted

Kort om innholdet:

Er Google din beste venn? Hvilke Googletjenester bruker du? Ta kontroll over kontoen ved å slette elementer.

Ta Googles sikkerhetskontroll

Utfordring: Bruk andre søkemotorer

<https://duckduckgo.com/>

<https://www.startpage.com/no/>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Searx>

Bruk mer personvernvennlige nettlesere
(Firefox)

Innstilling og teknisk:

Google lar deg se mye av det som lagres: myactivity.google.com

Googles sikkerhetskontroll:
myaccount.google.com/privacycheckup – hopp over «gjør annonser mer relevante for deg»

Begrens apper med tilgang til kontoen:
myaccount.google.com/permissions

Ad personalization

Google makes your ads more useful on Google services (such as Search or YouTube).

Ad personalization is ON

[Control ad personalization on other websites & apps that use Google ad services.](#) [↗](#)

How your ads are personalized

Ads are based on personal info you've added to your Google Account, data from advertisers that partner with Google, and Google's estimation of your interests. Choose any factor to learn more or update your preferences.

[Learn more](#)



35-44 years old



Female



American Football



Autos & Vehicles



Business Formation



Computer Hardware



Education Status: Bachelor's Degree



Food & Grocery Retailers



Home Improvement



Homeownership Status: Homeowners



Marital Status: Married



Mass Merchants & Department Stores



Parental Status: Not A Parent



Pets



Urban Transport



Gjennomgang av Data detox kit: Dag 3 – å være sosial

Kort om innholdet:

Sosiale medier bidrar til dataoverfloden og det er viktig å rense opp innimellom.

Rydd opp på Facebook!

Utfordring: bruk ikke appen, men nettleseren også på telefonen for å unngå sporing!

Innstilling og teknisk:

Hvor godt kjenner Facebook deg:

Meny – innstillinger – annonser – annonsepreferanser – interessene dine – se alle interessene dine

Hvem tror Facebook at du er:

Annonsepreferanser – annonseinnstillinger:

- Annonser basert på data fra partnere – IKKE TILLAT
- Annonser basert på aktiviteten din på Facebook-selskapenes produkter - NEI
- Annonser som omfatter de sosiale handlingene dine - INGEN

Hvem deler du med:

Innstillinger - personvern (bruk Facebook på pc):

- Velg VENNER under «Hvem kan se mine offentlige innlegg»?
- Velg VENNER under «Hvem kan søke etter meg med hjelp av epostadressen/tlf du oppga»?
- Velg NEI under «Vil du at søkemotorer utenfor Facebook skal kunne lenke til din profil»?

Innstilling – tidslinje og tagging:

- Velg BARE MEG eller VENNER under «Hvem kan se innlegg som er tagget i på din tidslinje» og under «Hvem andre skal se hva andre publiserer på din tidslinje»?

Rens opp og slett innlegg fra aktivitetslogg, for eksempel 15 innlegg, avtagg deg selv i andres bilder

Avtagg venner i bilder

Ny digital versjon av dag 3: Forny profilen din i sosiale medier



Du liker et bilde av en familie som holder hverandre i hendene og går gjennom en park. Det virker nokså harmløst, ikke sant? Vel, for eksperter er dette gull verdt.

Det kan gjøre at de gir deg en høy score for åpenhet og medmenneskelighet i Femfaktormodellen (2), **noe som er et tegn på at du lett lar deg påvirke** av positiv politisk reklame. Resultatet vises i feeden din: Du kan ende opp med flere bilder av smilende familier som prøver å få deg til å stemme på en eller annen politiker.

Bruker du mange «!!!»? Skriver du «alltid» og «aldri» oftere enn «kanskje»? Ifølge algoritmene i en app (3) viser du da tegn på overdreven selvtillit, og du ville ikke kunne få rabatt for trygg kjøring.

I et eksempel fra 2016 jobbet det britiske bilforsikringselskapet Admiral med å utvikle en app for dem som kjøpte sin første bil. Appen skulle **forutse kjørestilen deres ut fra hva de la ut på Facebook**. (Akkurat denne appen ble skrotet noen få timer før den skulle lanseres.)

Men det blir eksperimentert med poengsystemer basert på aktiviteten din i sosiale medier på flere områder, blant annet bankvirksomhet, politiarbeid, immigrasjon og forsikring.

Hvis du bor i EU eller i EØS-området og tror du har fått problemer som følge av automatisert databehandling, har du rett til å be om at en virkelig person involverer seg, ser gjennom materialet og tar en avgjørelse. Det kan være i forbindelse med et lån fra banken, statusen til en jobbsøknad eller en søknad om helsetjenester, for å nevne noe. Du kan lære mer om dette på nettsidene til Europakommisjonen, som det er lenket til under (4).



Gjennomgang av Data detox kit: Dag 4 – søk og surfing

Kort om innholdet:

Om sporing på internett (annonser, Facebooks liker-knapp og Google Analytics)- hvilke sider vi besøker, hvor vi klikker, våre søk, vår IP-adresse

Trackere finner deg gjennom ditt «nettleserfingeravtrykk» – alle detaljer om din nettleser.

Bedrifter med trackere på flere nettstedet kan da kjenne deg igjen på det mønsteret du lager og deretter spore dine vaner.

Test panopticlick.eff.org – test meg

Innstilling og teknisk:

Søk «Privat» eller «Inkognito» fjerner cookies/informasjonskapsler, søkehistorikk, lagrede skjema når nettleseren avsluttes (men gjør deg ikke anonym på internett):

Meny – nytt inkognitovindu.

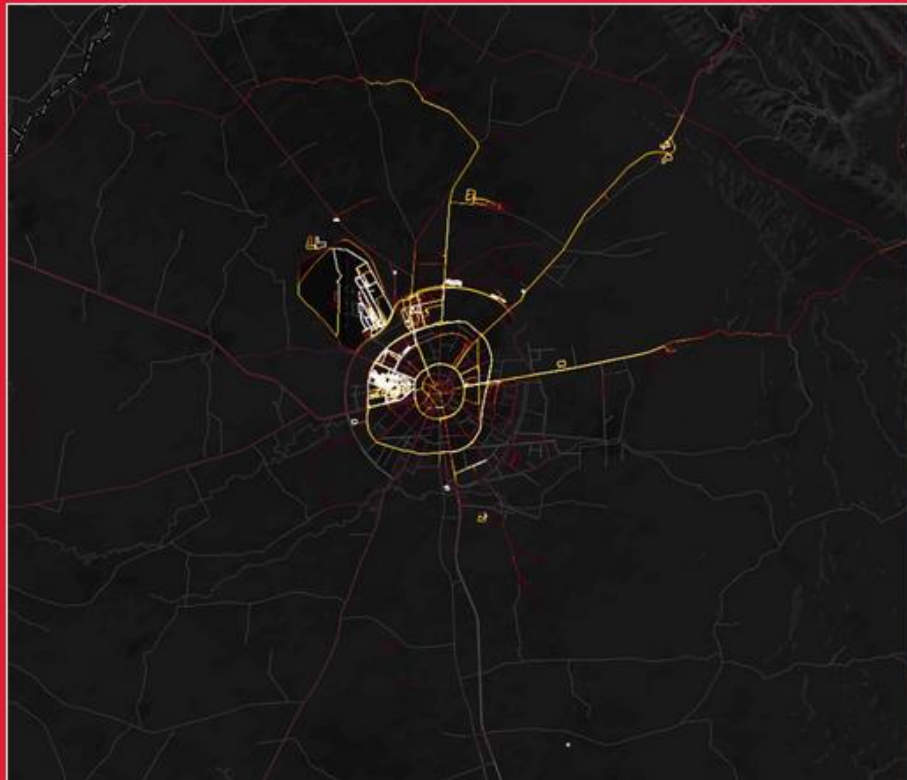
Firefox og Safari kan stilles inn på Privat søking permanent.

Installer nettleserforsterkere (tillegg og utvidelser) i Chrome, Chromium eller Firefox:

- Privacy Badger for å blokkere sporere
- HTTPS Everywhere – for å sikre kryptert tilgang til nettsteder når det er mulig

Dagens utfordring: installer AdNauseam.io. Dette tillegget klikker på tilfeldige annonser i bakgrunnen og dermed forvirrer annonsørene.

30. januar 2018 kl. 18:34 Norsk soldat avslørt av treningsapp • En rekke vestlige soldater på oppdrag i Irak og Afghanistan har røpet identiteten sin gjennom treningsappen Strava. På få timer identifiserte vi 18 personer fra Norge, Danmark, USA, Frankrike, Nederland, Italia og Storbritannia i militære områder.



ARTIKKEL

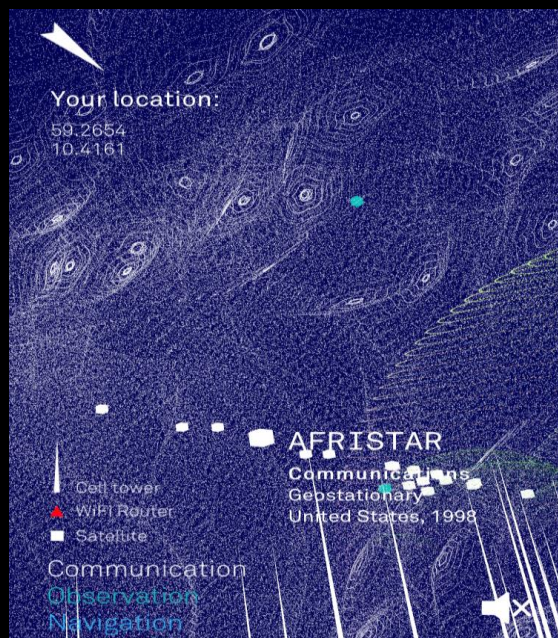
Slik røper soldater fra Norge, Danmark og USA hvem de er og hvor de trener i krigssoner



Gjennomgang av Data detox kit: Dag 5 - tilkoblet

Kort om innholdet:

Mobilen kobler seg gjerne opp mot mobile nettverk, trådløse nettverk og andre enheter (bluetooth)



Innstilling og teknisk:

- Har du navngitt telefonen din med ditt eget navn? Må alle vite hva du heter?
- Slett nettleserhistorikk
- Bruk nettleserens private surfemuligheter (Firefox og Safari)
- Endre til personvernforsterkende søkemotor som standard
- Slå av wifi og bluetooth når de ikke er i bruk
- Steng av stedsdata. Disse produseres hele tiden selv om telefonen ikke er i bruk og gir et tydelig bilde av hvem du er. Sjekk din stedshistorikk og fjern den. Si nei til lokasjonsdata i alle apper som ikke trenger det.



Ny digital versjon av dag 5: Pass på dataene på smarttelefonen din



Sjekk innstillingene dine!
Hva heter telefonen din?
Kan alle se hvem du er?
Og hvor du er??

<https://datadetoxkit.org/no/privacy/smartphonedata>

Gjennomgang av Data detox kit: Dag 6 – rydd opp

Kort om innholdet:

Rydd opp i appene dine. Antall apper har noe å si for hvor utsatt du er for datainnsamling:

0-19 – svært lav eksponering

20-39 - lav eksponering

40-59 – middels eksponering

60-80 – høy eksponering

80 eller flere – meget høy eksponering

Innstilling og teknisk:

• **Slett apper:** Innstillinger → Apper → Velg appen du vil avinstallere → Avinstaller. Merk: apper som er innebygd i Android, eller innebygd av telefonleverandøren - Huawei, Samsung, Nokia - kan ikke fjernes.

iPhone

• **Slett apper:** trykk på en app til alle begynner å vibrere og små kryss dukker opp i det øverste venstre hjørnet på hver app. For å slette en app, trykk på det lille krysset på appen. For å gå tilbake til normal skjerm, trykk på hjemknappen. Merk: apper som er innebygd i iPhone kan ikke slettes.

Alternative apper & verktøy

Den eneste måten å holde dine data borte fra selskapenes innflytelse er å bruke alternative, ikke-kommersele, gratis open-source-apper og verktøy i stedet. Utforsk det som finnes ved å gå til myshadow.org/appcentre

1 Skal jeg beholde den eller ta den bort?

For å bestemme hvilke apper du skal beholde og hvem du skal kvitte deg med, må du kritisk granske de appene du har. Start med en app som du bruker ofte og still deg følgende spørsmål:

1. Trenger du den virkelig? Når brukte du den sist?
2. Hva slags data kan den samle inn? Reiser/adresser/vaner i hjemmet - tenk over hvilke apper som styrer dine enheter hjemme.
3. Hvem har skapt appen? Stoler du på dem? Hva slags forretningsmodell har de? Hva slags personvern har de? Dersom appen er gratis fra et kommersielt selskap vil de sannsynligvis selge dataene som samles inn.
4. Finnes det et bedre alternativ?
5. Hvilke fordeler får du til gjengjeld for å gi bort dine data? Er det verdt det?

Svarene på disse spørsmålene kommer du til å gjøre deg bedre rustet til å bestemme om appen skal beholdes - eller om den skal bort.

2 Kast appene som ikke er verdt å beholde

Å fjerne apper kan være en kraftfull måte å rense opp i ditt digitale jeg. Om appene ikke finnes der for å samle inn data, kan dataene heller ikke selges til andre! Fjern appene du ikke bruker eller som er for datakrevende - de bidrar bare til din "dataoppblåsthet".

3 Stram tømmene på de appene du ikke kan leve uten

Om du har bestemt deg for at en app er verdt å beholde, kan du fremdeles ordne det slik at den ikke suger til seg mer data enn den behøver for å fungere. På iPhone går du til *Innstillinger* → *Personvern*, og gi begrensninger for hver app. På nyere versjoner av Android, går du til *Innstillinger* → *Apper*, og angi begrensninger for hver enkelt app.

Ny digital versjon av dag 6: Få orden på telefonen ved å rydde opp i appene

DATA
DETOX



<https://datadetoxkit.org/no/privacy/appcleanse>

Android: – *Innstillinger* → *Apper* → Velg appen du vil avinstallere → *Avinstaller*.

Merk: Apper som er innebygd i Android eller innebygd av telefonprodusenten – HTC, Samsung eller Nokia – kan ikke slettes.

iPhone: – Trykk og hold på en app inntil alle appene begynner å vibrere og det dukker opp små kryss øverst til venstre på hver app. For å slette en app trykker du på det lille krysset på appen. For å gå tilbake til normal trykker du på hjem-tasten.

Merk: Apper som er innebygd i iPhone, kan ikke slettes.



Gjennomgang av Data detox kit: Dag 7 – hvem tror du at du er

Kort om innholdet:

Datameglere og oppretting av profiler.

Profilering kan gi «riktig» reklame, utelukke grupper fra å få visse typer (jobb- eller bosteds-)annonser eller kan persondataene brukes til å forutsi kjørestil for eksempel?

Se film om Kindles «terms and conditions»:

<https://www.youtube.com/watch?v=sxygkyskucA>

Innstilling og teknisk:

Gå inn på innstillingene i Google:

[Adssettings.google.com](https://adssettings.google.com) og se hvem Google tror at du er



Gjennomgang av Data detox kit: Dag 8 – å skape et nytt meg


Kort om innholdet:

Lag en plan for nye gode, vaner!

For hver av kontoene dine bør du:

Gå gjennom innstillingene (hvem kan se hva, hvem kan kontakte deg og hvordan, hvem kan se taggete innlegg, innstillinger mot reklame og godkjenning) og sørg for sterke passord. I tillegg: RENS opp i bilder og kommentarer du kan leve uten.

Plan for å oppdatere detoxen:

Rens kontoen kontinuerlig	hver:	dag	uke	måned
• Rens din nettlesers historikk og cookies.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Lukk dine private nettleservinduer.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Logg ut av dine kontoer.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Slett eller avtagg nye bilder og innlegg.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sett grenser	hver:	dag	uke	måned
• Kontroller og begrens apprettigheter.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Slett apper som du ikke lenger bruker.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Vurder din bruk av sosiale medier.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gjør det morsomt	hver:	dag	uke	måned
• Prøv alternative verktøy innimellom.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Bryt rutiner: sett telefonen i flymodus innimellom, eller la til og med telefonen bli hjemme!		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Bruk ulike alternativer				
Skill mellom dine ulike data ved å bruke ulike tjenester til ulike aktiviteter på internett. Lag dine egne strategier! Under finner du noen eksempler:				
• Surfing: bruk Chrome til Google-aktiviteter, og Firefox eller Chromium for vanlig surfing.				
• Nettsøk: bruk DuckDuckGo privat og Startpage på jobben				
• Epost: lag ulike epostkontoer til din telefon, dine internettkontoer og eposter fra sosiale medier.				
Jobb med dine strategier: en gang i uka <input type="checkbox"/> / en gang i måneden <input type="checkbox"/>				



Ny digital versjon av dag 8 Sett opp den nye mobilen din med omhu og datalekkasjer

Sett opp den nye mobilen din med omhu

(<https://datadetoxkit.org/no/security/newphone>)

Oppmuntrer til å starte med blanke ark og sjekke innstillingene. I tillegg til tips om passord, skru på kryptering, aktivere «finn telefonen», sikkerhetskopiering, låse skjermen, skru på automatiske oppdateringer, døpe telefonen og fjerne forhåndsinnstilte apper. Og tips til hvordan slette innholdet på den gamle telefonen

Datalekkasjer: Ta vare på dine elskede data:

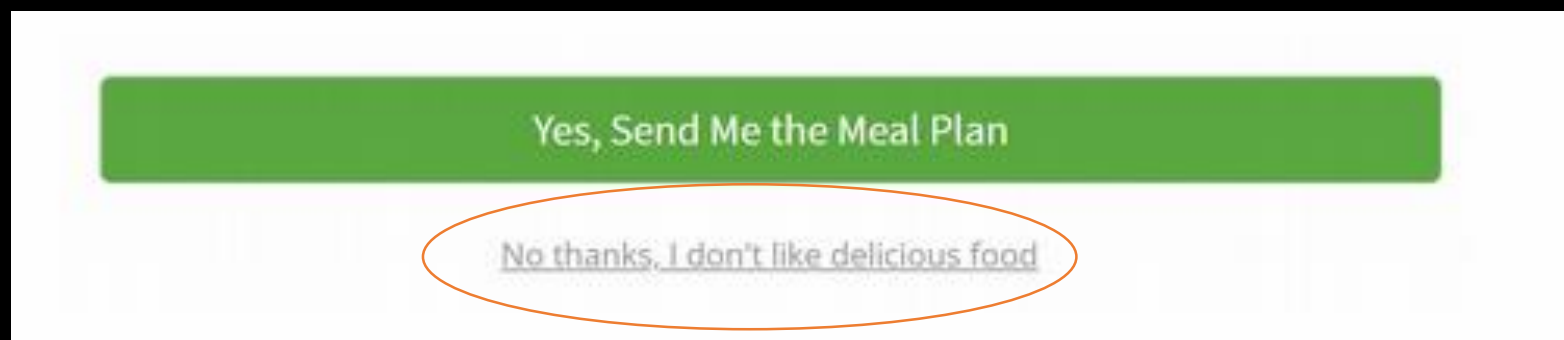
(<https://datadetoxkit.org/no/security/breach>)

Tips til hvordan du skal ta vare på deg selv etter en lekkasje

Internett fikk meg til å gjøre det

Behold fatningen i møte med forvirrende design – mørke mønstre

Lett å la seg lure av «conformation shaming» eller «bølleknappen»:



Internett fikk meg til å gjøre det

Behold fatningen i møte med forvirrende design – mørke mønstre

Lett å la seg lure av «veien til ingensteds»:



Mer om mørke mønstre på <https://www.darkpatterns.org/>



Internett fikk meg til å gjøre det

Behold fatningen i møte med forvirrende design – fristelser

FOMO: Fear of missing out

Generic Hotel ★★★★☆ Good 7.6
4,181 reviews

Zuidoost, Amsterdam – Show on map (9 km from center)

In high demand! Booked 4 times for your dates in the last 24 hours on our site

Deluxe Double Room – **€ 272**
Taxes and fees included
FREE cancellation

Risk Free: You can cancel later, so lock in this great price today!

[See our last available rooms >](#)

Test: <https://datadetoxkit.org/no/bonus/darkpatterns>



Skru på lyset

Å finne lyset på internett

Falske nyheter brukes om feilaktig eller villedende informasjon.

Dr. Claire Wardle deler ordet «informasjonsforurensning» i:

- Mis-information: falsk informasjon som spres på nettet uten onde hensikter
- Dis-information: falsk informasjon laget og delt av folk med onde hensikter
- Mal-information: deling av ekte informasjon med formål om å volde skade

Ta testen: <https://datadetoxkit.org/no/wellbeing/fakenews>