

Slå op med BIG TECH

Vil du bruge mindre tid på din telefon?

Træt af spam, støj og sociale medier, du føler dig tvunget til at være på?

Du er ikke alene.

68 % af danskerne vil reducere deres skærmtid.
42 % vil prøve alternativer til Big Tech.

Danmark Skifter er en national kampagne, hvor vi sammen tager kontrollen over vores digitale liv tilbage. Vi skifter fokus, vaner og platforme.

Kampagnen løber fra 1. januar til 20. marts 2026 og kulminerer på Skiftedagen, hvor hele Danmark skifter sammen. Et skifte behøver ikke være radikalt. Små skridt er nok.

Hvorfor tage stilling?

Fordi platforme som Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, X og YouTube påvirker os alle – og især børn og unges adfærd – gennem design, der fastholder vores opmærksomhed og høster vores data.

Tænk på, hvad du støtter, og hvad du bruger din tid på.

På danmarkskifter.dk har vi lavet en række skiftekits, som fortæller om alternativer til Big tech, og som er overskuelige at gå til – skulle du få lyst til at skifte.

Hvad sker der på Skiftedagen?

Der kommer små og store events landet over. Skifte-cafeer, paneldebatter, madklubber, Pub Quiz om Big Tech og meget mere, som du kan deltage i.

På danmarkskifter.dk eller via QR-koden kan du finde dem alle på vores eventkort, der løbende bliver opdateret. Her kan du også selv gå ind og oprette et event. Der ligger ligeledes inspiration til store og små events.

DANMARK SKIFTER



DANMARK SKIFTER – En national kampagne fra 1. januar til 20. marts 2026. Vi tager kontrollen over vores digitale liv tilbage. Sammen. Scan QR og se, hvordan du kan deltage i Skiftedagen

Slå op med BIG TECH

Ønsker du også at bruge mindre tid på telefonen? Er du træt af din indbakke, der efterhånden er ret fyldt med spam-mails og faktisk mere ligner en reklamesøjle, end en indbakke? Eller er du bare drøntræt af at føle dig tvunget til at være på Facebook, fordi det er der, alle andre er?

Du er ikke alene!

68 % af danskerne vil gerne mindske deres skærmtid og 42 % af danskere vil gerne prøve nye alternativer til Big Tech

Vær med i Danmark Skifter; en national kampagne, hvor tusindvis af danskere tager kontrollen over deres digitale liv tilbage – ikke alene, men sammen.

Kampagnen løber fra 1. januar til 20. marts 2026. Tusindvis at danskere delte (og deler stadig) nytårsforsæt med deres ønsker, drømme og håb for en bedre digital hverdag. Kampagnen kulminerer med Skiftedagen den 20. marts, hvor hele Danmark skifter sammen.

Et skifte behøver ikke at være radikalt. Det perfekte må ikke stå i vejen for det mulige. Det handler om at vi hver især får taget de skridt, vi kan (og har lyst til) mod en bedre digital hverdag.

Hvad sker der på Skiftedagen?

Der kommer små og store events landet over. Skifte-cafeer, paneldebatter, madklubber, Pub Quiz om Big Tech og meget mere, som du kan deltage i.

På danmarkskifter.dk eller via QR-koden kan du finde dem alle på vores eventkort, der løbende bliver opdateret. Her kan du også selv gå ind og oprette et event. Der ligger ligeledes inspiration til store og små events.



DANMARK SKIFTER – En national kampagne fra 1. januar til 20. marts 2026. Vi tager kontrollen over vores digitale liv tilbage. Sammen. Scan QR og se, hvordan du kan deltage i Skiftedagen

Slå op med BIG TECH

Vil du bruge mindre tid på din telefon?
Træt af spam, scroll og platforme, du egentlig
ikke har valgt?

Du er ikke alene.

68 % af danskerne vil reducere deres skærmtid.
42 % vil prøve alternativer til Big Tech.

3 grunde til at skifte

1. Tænk på, hvad du støtter

Platforme er designet til at fastholde din opmærksomhed. Forskning peger på alvorlige konsekvenser – især for børn og unge.

2. Tænk på din tid

Vi bruger i snit 4,4 timer dagligt på en skærm i fritiden. Otte ud af ti oplever afhængighed. Din tid er værdifuld. Brug den bevidst.

3. Tænk på fællesskabet

Du er ikke den eneste, der vil noget andet. Tusindvis skifter allerede.

DANMARK SKIFTER – En national kampagne
fra 1. januar til 20. marts 2026.

Vi tager kontrollen over vores digitale liv tilbage.

Sammen.

Små skridt er nok.

Den 20. marts skifter vi sammen.

Er du med?

Så deltag på Skiftedagen d. 20. marts.

Scan QR-koden og se alle events – eller opret et selv.

**DANMARK
SKIFTER**



DANMARK SKIFTER – En national kampagne
fra 1. januar til 20. marts 2026. Vi tager kontrollen
over vores digitale liv tilbage. Sammen. Scan QR
og se, hvordan du kan deltage i Skiftedagen