

Tænk på, hvad du støtter

Mikkel Flyverbom, professor
i kommunikation og digitale
forandringer på CBS, medlem
af Dataetisk Råd

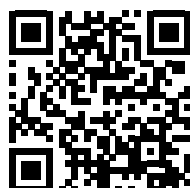
De fleste tænker på sig selv i debatten om techgiganterne, på hvor besværligt det er at skifte og på, hvor mange af ens egne venner, der bruger de samme platforme som en selv, anerkender Mikkel Flyverbom.

”Men måske bør vi i højere grad overveje, hvad det er for en grænseoverskridende adfærd og skade på andre, som vi støtter ved at benytte os af de her tjenester.” siger professoren fra CBS.”

Han tænker især på techgiganternes påvirkning af unges adfærd på Facebook, Instagram, Kick, Reddit, Snapchat, Threads, TikTok, X, YouTube og Twitch.

”Vi ved, at det kan skade børns indlærings-
evne, deres opmærksomhed og lyst til at se
deres venner fysisk at være på de her plat-
forme – Er det virkelig noget, som du gerne
vil støtte?”

**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

Tænk på, hvad du støtter

Mikkel Flyverbom, professor i kommunikation og digitale forandringer på CBS, medlem af Dataetisk Råd

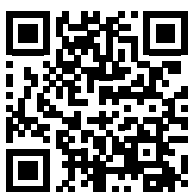
De fleste tænker på sig selv i debatten om techgiganterne, på hvor besværligt det er at skifte og på, hvor mange af ens egne venner, der bruger de samme platforme som en selv, anerkender Mikkel Flyverbom.

”Men måske bør vi i højere grad overveje, hvad det er for en grænseoverskridende adfærd og skade på andre, som vi støtter ved at benytte os af de her tjenester.” siger professoren fra CBS.”

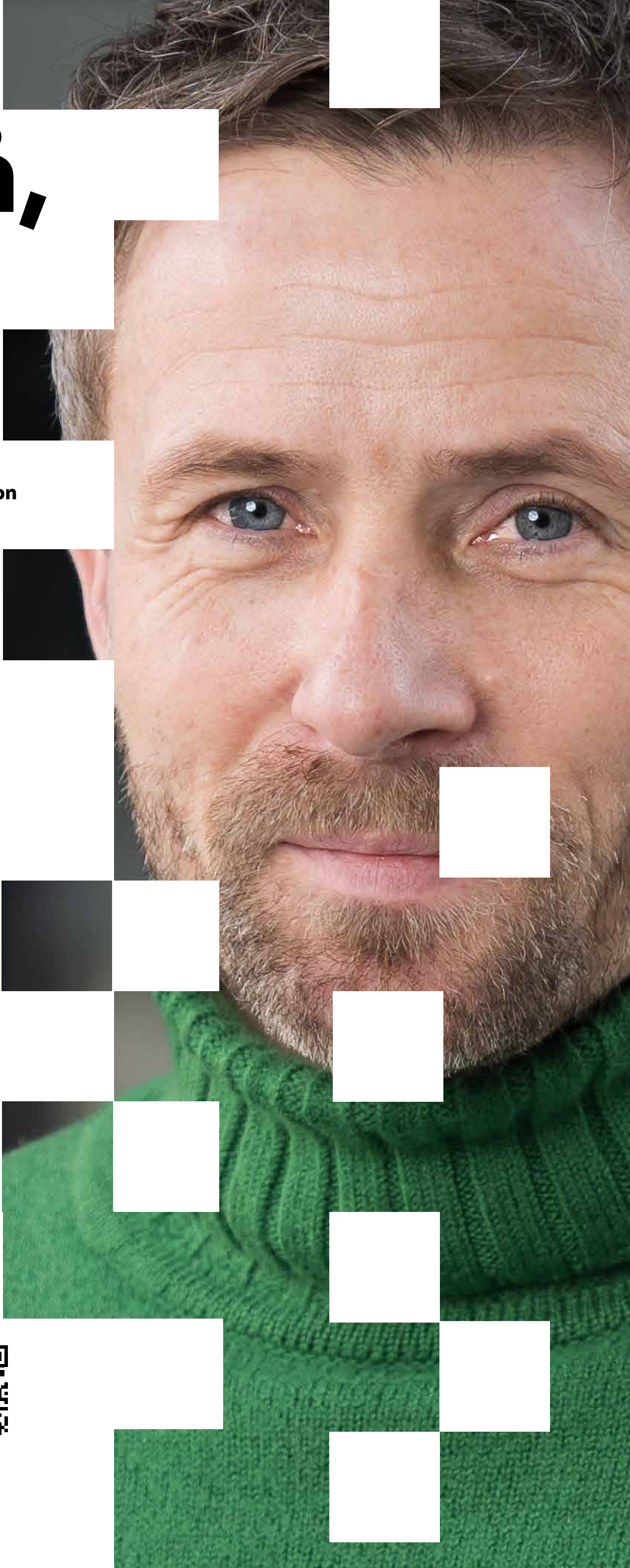
Han tænker især på techgiganternes påvirkning af unges adfærd på Facebook, Instagram, Kick, Reddit, Snapchat, Threads, TikTok, X, YouTube og Twitch.

”Vi ved, at det kan skade børns indlæringsevne, deres opmærksomhed og lyst til at se deres venner fysisk at være på de her platforme – Er det virkelig noget, som du gerne vil støtte?”

**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



Tænk på din tid

Mikkel Flyverbom, professor
i kommunikation og digitale
forandringer på CBS, medlem
af Dataetisk Råd

Mange digitale tjenester har en forretningsmodel, som bygger på, at vi skal bruge så meget tid på dem som muligt, forklarer Mikkel Flyverbom.

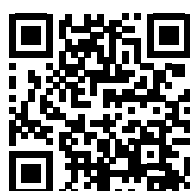
68 % af danskerne vil gerne mindske deres skærmtid, viser en opgørelse fra 2025. (Norlys, Skærmindeks, 2025)

I snit bruger vi 4,4 timer af vores fritid om dagen på en skærm, og otte ud af 10 opfatter os selv som helt eller delvist psykologisk

afhængige af vores smartphone. (Trygfonden, Tryghedsmåling 2025)

Måske burde vi overveje at skifte til tjenester med en anden tilgang, foreslår professor Mikkel Flyverbom og fortsætter, hvis du gerne vil have meningsfulde relationer, tid til motion eller til at læse mere, bør du vælge digitale tjenester, der understøtter det og ikke modarbejder det.

**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

Tænk på, din tid

Mikkel Flyverbom, professor i kommunikation og digitale forandringer på CBS, medlem af Dataetisk Råd

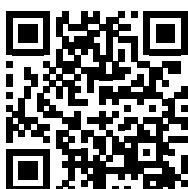
Mange digitale tjenester har en forretningsmodel, som bygger på, at vi skal bruge så meget tid på dem som muligt, forklarer Mikkel Flyverbom, professor i kommunikation og digitale forandringer på CBS, medlem af Dataetisk Råd.

68 % af danskerne vil gerne mindske deres skærmtid, viser en opgørelse fra 2025. (Norlys, Skærmindeks, 2025)

I snit bruger vi 4,4 timer af vores fritid om dagen på en skærm, og otte ud af 10 opfatter os selv som helt eller delvist psykologisk afhængige af vores smartphone. (Trygfonden, Tryghedsmåling 2025)

Måske burde vi overveje at skifte til tjenester med en anden tilgang, foreslår professor Mikkel Flyverbom og fortsætter, hvis du gerne vil have meningsfulde relationer, tid til motion eller til at læse mere, bør du vælge digitale tjenester, der understøtter det og ikke modarbejder det.

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



Tænk på Trump

Mikkel Flyverbom, professor i kommunikation og digitale forandringer på CBS, medlem af Dataetisk Råd

Danmark Skifter-kampagnen er ikke kun målrettet sociale medier.

Mikkel Flyverbom mener, at der er udfordringer med etik og ansvarlighed blandt de fleste af de store, kommercielle tjenester fra USA.

Derfor er det ”en generel udfordring for vores nationale sikkerhed, konkurrenceevne, demokrati og trivsel”, at en stor del af danskerne bruger dem og er afhængige af dem, siger han.

”Der er reelt ikke noget tilsyn med de største digitale tjenester, som vi bruger allermest tid på. Vi ved ikke, hvordan de egentlig fungerer,

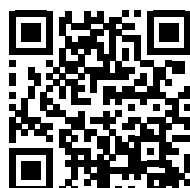
eller hvordan dem, som står bag, egentlig arbejder med vores data for at manipulere os,” siger han.

EU har idømt techgiganter som Apple, Google og Facebook milliardbøder for overtrædelser af EU’s forordninger.

Og i lyset af de aktuelle trusler fra USA i forhold til Grønland bør vi overveje alternativer til de amerikanske tjenester, siger Mikkel Flyverbom.

”Og så skal vi selvfølgelig forsøge at få andre med på vognen – vi kan kun gøre en forskel i fællesskab.”

**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

Tænk på Trump

Mikkel Flyverbom, professor i kommunikation og digitale forandringer på CBS, medlem af Dataetisk Råd

Danmark Skifter-kampagnen er ikke kun målrettet sociale medier.

Mikkel Flyverbom mener, at der er udfordringer med etik og ansvarlighed blandt de fleste af de store, kommercielle tjenester fra USA.

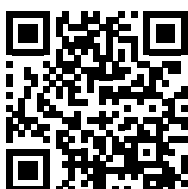
Derfor er det ”en generel udfordring for vores nationale sikkerhed, konkurrenceevne, demokrati og trivsel”, at en stor del af danskerne bruger dem og er afhængige af dem, siger han.

”Der er reelt ikke noget tilsyn med de største digitale tjenester, som vi bruger allermest tid på. Vi ved ikke, hvordan de egentlig fungerer, eller hvordan dem, som står bag, egentlig arbejder med vores data for at manipulere os,” siger han. EU har idømt techgiganter som Apple, Google og Facebook milliardbøder for overtrædelser af EU’s forordninger.

Og i lyset af de aktuelle trusler fra USA i forhold til Grønland bør vi overveje alternativer til de amerikanske tjenester, siger Mikkel Flyverbom.

”Og så skal vi selvfølgelig forsøge at få andre med på vognen – vi kan kun gøre en forskel i fællesskab.”

**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