

DATA DETOX

Giftigt dataöverflöd

Om vi funderar över vad en eller två datamängder berättar för andra om oss, kanske det inte verkar vara någon stor sak: vem bryr sig om ifall jag gillar schlager, har en nördig passion för tåg eller är hemligt förälskad i Kim på ekonomiavdelningen?

Problemet består i vad som händer med all dessa datamängder som samlas in från alla våra enheter, tjänster och konton, och som sedan analyseras, delas och säljs. När den sammanställs över tid framträder intima digitala mönster: våra detaljerade vanor, rörelser, relationer, preferenser, övertygelser och hemligheter avslöjas för dem som samlar in och tjänar pengar på dem.

I takt med att du följer den här datadetoxen kommer du att få en inblick i hur och varför allt detta händer, och kunna vidta praktiska åtgärder för att minska din "datasvulst" – ett giftigt överflöd av data som kan få obehagliga konsekvenser på längre sikt.

Påbörja din data detox idag

Alla har en anledning att bry sig om sin anhopning av data. Vilken är din?

- ☐ Jag tycker att annonser som följer mig runt på internet är obehagliga.
- □ Jag oroar mig för att någon kommer att stjäla min identitet och öppna konton i mitt namn.
- ☐ Jag tycker inte att företag ska kunna tjäna pengar på min personliga information.
- □ Jag oroar mig för att mina uppgifter kommer att påverka min kreditvärdighet eller leda till högre försäkringskostnader.
- ☐ Jag gillar inte tanken på att alla mina sökningar på internet sparas (i synnerhet väldigt personliga sådana!).

- ☐ Jag är bekymrad över att de nyheter jag ser på nätet ändras utifrån min internetaktivitet.
- ☐ Jag ogillar att inte veta vilken information om mig som sparas.
- ☐ Jag skäms över de där gamla bilderna på nätet.
- ☐ Jag önskar att jag hade bättre kontroll över mitt digitala jag.
- □ Självklart har jag någonting att dölja ingen är så tråkig (eller perfekt!).

Eller kanske har du en annan anledning – vad det än är kan denna detox hjälpa dig!

Detoxen

Varje dag i 8-dagarsprogrammet kräver bara en halvtimme, eller mindre, av din tid. Allt du behöver är de enheter som du använder (laptop, smartphone, surfplatta) och tillgång till Internet.

Varje dag kommer att ha olika fokus, och avslutas med en daglig utmaning som tar din datadetox ett litet steg längre. Och om det känns som att åtta dagar är för mycket på en gång, oroa dig inte – en enda dag ger mycket den också! Så sätt igång och påbörja din datadetox idag.

Anmärkningar

- 1. För att kunna genomföra denna detox fullt ut kommer du ibland att tillfrågas om att installera särskilda funktioner, som en annonsblockerare till din webbläsare eller en app som visualiserar radiovågorna runt omkring dig. Detta kan verka lite motsägelsefullt: att installera saker kan öka ditt överflöd av data, såväl som hjälpa dig att minska detta! Men alla de rekommenderade verktygen har utarbetats av grupper som arbetar för att skydda din integritet. Du kan ta reda på mer om detta på myshadow.org/appcentre
- 2. 🗞 När du ser denna ikon i texten, hittar du fler detaljer i slutet av den aktuella dagen.





Data Detox Kit

OX Koncept och innehåll: Tactical Tech Presenterad av: Mozilla

Design: Ialoma.info Ikoner: Dana Zimmerling Illustrationer: Ramón Paris Licensing: CC-BY-NC-SA-4.0 <u>datadetox@tacticaltech.org</u> Denna andra utgåva på svenska har översatts och tryckts av Stockholms stadsbibliotek, Stockholm, mars 2018 (reviderad 2019).

Genomför detoxen på internet: datadetox.myshadow.org



8-dagars Data Detox Kit

DATA

DFTOX

٥

Känns det som att du håller på att tappa kontrollen över ditt digitala jag? Har du installerat för många appar, klickat "Jag godkänner" några gånger för mycket, tappat räkningen på hur många konton du har skapat? Kanske har du inte den kontroll som du önskar över ditt digitala jag. Tappa inte hoppet - denna datadetox är till för dig. Efter de kommande åtta dagarna kommer du att vara på väg mot ett hälsosammare digitalt jag, som du har mer kontroll över!













Gör en nystart

Självklart brukar du kanske googla ditt namn då och då, bara för att se vad som dyker upp. Men har du någonsin funderat över att andra kan få andra resultat när de söker på ditt namn? Det här är sökmotorns dolda funktioner.

För att få en tydligare bild av hur ditt internetjag "ser ut" i andras ögon, ska du rensa din webbläsare ordentligt innan du söker.

På din dator:

- Öppna den webbläsare du använder mest och logga ut från alla dina e-postkonton och konton på sociala medier.
- Rensa din webbläsarhistorik och kakor (åtgärder för Firefox, Chrome och Safari finns nedan). OBS: din historik över besökta webbplatser kommer att gå förlorad, liksom t.ex. sparade lösenord och sparad formulärdata, om de inte bokmärks.
- Firefox: meny $III \rightarrow Historik \rightarrow Rensa ut tidigare historik \rightarrow Tidsintervall att ta bort: All historik.$
- Safari: Safari i översta menyraden → Rensa historik
 → Rensa: all historik

Nu kan du se dina sökresultat som någon annan kanske gör!

Sök på ditt namn

- Gå till en sökmotor. Börja med Google, och prova sedan några andra, t.ex. DuckDuckGo eller Startpage).
- Sök nu på ditt namn. Om du har ett väldigt vanligt namn, lägg till extra identifierande data, som ditt arbete, din hemstad eller var du gick i skolan.
- Klicka på bilderna nedanför sökfältet. Vad är kopplat till ditt namn?

Sök efter bilder på dig själv

Ta reda på om någon av dina nuvarande eller tidigare profilbilder finns på nätet, utan koppling till ditt namn.

- Välj en bild att börja med kanske en gammal profilbild från ett konto på sociala medier.
- Gå till en sökmotor för "omvänd bildsökning" t.ex. <u>tineye.com</u> eller <u>images.</u> <u>google.com</u>, och ladda upp bilden (klicka på ladda upp-pilen eller på kameraikonen). Var visas denna bild mer?

🜔 Detoxa!

1 Kan du radera den?

Kom det upp bilder under din sökning som du skulle önska inte fanns på internet? (Tills vidare kommer vi att fokusera på bilder, men denna åtgärd kan anpassas för andra saker du hittar.)

- Var visas bilden? Kanske är det någonstans där du har viss kontroll, t.ex. på ett av dina konton på sociala medier. I så fall kan du försöka ta bort bilden själv, ersätta den med en ny bild, eller justera dina integritetsinställningar.
- 2. Det är svårare att ta bort bilder som du inte har kontroll över, men det är ändå värt ett försök.
 - Om bilden ligger på någon annans sociala medier-sida, kan du be personen i fråga att ta bort den, eller flagga för att plattformen ska ta bort den (om detta alternativ finns).
 - Om det är på en webbplats, kan du be webbplatsägaren att ta bort eller ersätta den.
 - Om du inte kan ta bort bilden kan du be Google att utelämna den från sökresultat genom en "rätten att bli glömd" -förfrågan. En sökning på "EU Privacy Removal Google" ska ta dig till webbformuläret.

2 Internet glömmer inte så lätt

Det är värt att komma ihåg att även om bilden inte finns kvar på internet, kan den fortfarande gömma sig någon annanstans:

- · på andra personers enheter eller på deras sociala medier-konton.
- på backupkonton (det kan ta tid att rensa dessa, beroende på vilken plattform som används).
- i "Molnet" (iCloud, Dropbox, Google Drive).

När rensade du senast din molnlagring?





Dag 1 Utmaning

Du har nu sökt på dig själv på internet i nutid, men hur är det med internet i det förflutna? Dagens utmaning tar dig tillbaka i tiden, för att söka efter dig själv i internets arkiv: The Wayback Machine (fler än 305 miljarder webbsidor sparade över tid). archive.org/web



Bra jobbat! Du har klarat av den första dagen av din datadetox, och tagit ett viktigt första steg mot ditt nya digitala jag.

Nu när du har en klarare bild av vad som finns på nätet är du redo att undersöka vem du är från ett annat perspektiv: Googles.



1

Vem vandrar fortfarande omkring i internets minne?

🗞 Anmärkningar

Alternativa sökmotorer

Det finns ett antal icke-kommersiella sökmotorer där ute, som DuckDuckGo, Searx och Startpage, som inte sparar eller delar din personliga information eller dina sökningar. De tillhandahåller inte heller personliga sökresultat.

Rätten att bli glömd

Rätten att få vissa typer av personligt innehåll borttagna från sökresultat på internet finns bara på vissa platser (t.ex. EU). Förfrågningar om "rätten att bli glömd" kan innefatta:

- 1. Känslig personlig information som ditt bankkontonummer, en bild av din handskrivna namnteckning, eller en nakenbild eller sexuellt utmanande bild eller video av dig som har delats utan ditt godkännande.
- 2. Föråldrat innehåll som har raderats från en webbplats, men som fortfarande dyker upp i sökresultat.

1 Upptäckt

Grattis till att du har påbörjat din datadetox! Du är redan på väg mot att få bättre kontroll över ditt digitala jag. Idag handlar det om att konfronteras med verkligheten och bedöma skadan: vem är du på nätet i andras ögon?







Är Google din BFF (best friend forever)?

Googleprodu	d din BFF?	
Chrome	var du befinner dig, vad du är intresserad av och typ av dator/tele	efon 🗖
🗆 Sök	det du är nyfiken på eller inte känner till	
	alla bilder på din telefon, påminnelser, anteckningar och kalende	rn 🗖
	t det du arbetar med tillsammans med dina kollegor	
🗆 Formulä	vilka event du tänker delta i, och när	
🗆 Gmail	kommunikation med vänner, familj, banker, läkare, skolan, dina re planer	èse- □
Översätt	ing e-post, brev och ord du inte känner till	
YouTube	intressen, skamfyllda nöjen och det du håller på att lära dig	
🗆 Hangout	konversationer med vänner, älskare eller kollegor	
🗆 Maps	över var du har varit, när, hur ofta och varifrån du åkte och vart	
Är Google dei	BFF (best friend forever) du inte visste att du hade?	

Se det som Google ser

Till skillnad från många andra plattformar tillåter Google dig faktiskt att se mycket av det som sparas.

- Gå till <u>myactivity.google.com</u>, logga in på ditt Google-konto och scrolla igenom några av de saker som du har gjort med Google-produkter när du har varit inloggad (t.ex. sökningar, besökta webbplatser och YouTube-videos som du har tittat på). Från den vänstra /≡/: menyn, väljer du objektvy för en mer detaljerad uppdelning. På varje objekt kan du välja detaljer för mer information.
- Från den vänstra / ≡ /: menyn, väljer du Annan aktivitet på Google för att se data från anslutna enheter, och för att ladda ned arkiv över din sökhistorik, e-post osv. OBS: Om du har en ansluten Androidtelefon, slå inte av din platshistorik än! Du kommer att behöva den under dag 5.

🜔 Detoxa!

1 Radera din senaste aktivitet

Gå tillbaka till myactivity.google.com.

OBS: Androidanvändare ska inte radera plats-/all historik i detta skede av detoxen.

- 1. Börja med att radera ett eller två individuella objekt. För varje objekt klickar du på∶meny → *radera*.
- 2. Prova nu att radera aktiviteter utifrån ämne all din YouTube-aktivitet exempelvis genom att använda det övre sökfältet.
- Vill du radera allt? Från den vänstra/≡/: menyn, klicka på Radera aktivitet efter→ under Radera efter datum, välj Genom tiderna.

2 Gör Googles sekretesskontroll

Gå till myaccount.google.com/privacycheckup.

Din kontroll kommer att se olika ut beroende på vilka produkter du använder, om du har andra enheter kopplade till ditt konto och så vidare.

- 1. Gå igenom varje steg, och få mer kontroll över din data under tiden.
- 2. Vid en viss punkt kommer du att nå ett steg som heter Anpassa din Google-upplevelse. Detta tar dig igenom Googles aktivitetsinställningar (myaccount.google.com/activitycontrols), där du kan begränsa vad som loggas i framtiden. "Pausa" varje kategori genom att flytta växlingsknapparna till vänster.
- **3.** Hoppa över "*Gör annonser mer relevanta för dig*" för tillfället du kommer att komma tillbaka till denna punkt under dag 7. Gå istället till <u>myaccount.google.com/permissions</u>, och begränsa vilka appar som ska ha åtkomst till ditt konto.

Glöm inte att logga ut igen!



medier.





Dag 2 Utmaning

Bra jobbat med dagens utmaning – ditt Google-konto är rensat, uppdaterat och håller inte längre reda på allt du gör! Och om du känner dig nedslagen över den mängd data som Google redan har samlat in, oroa dig inte – värdet av denna data kommer att minska över tid.

Men. Oavsett hur du ställer in dina aktivitetsinställningar – att fortsätta använda Google-produkter innebär att fortsätta förse Google med data. För att kunna ha en välbalanserad digital livsstil är det viktigt att variera de tjänster du använder – och det är det som dagens utmaning handlar om.

Gör hälsosammare val

 Använd en sökmotor som inte samlar in din data för profilering eller för att tjäna pengar. När du väl har hittat din favorit, gör den till din standardsökmotor i din webbläsare! Bra alternativ är Duck-DuckGo, Startpage and Searx. 2. Installera en mer integritetsvänlig webbläsare som Firefox (eller Firefox Focus för iPhone & Android) eller Chromium.

Anmärkning: Om det känns lite obehagligt i början att använda de här nya tjänsterna, så är det fullständigt normalt – det är bara en naturlig process av att gifter lämnar ditt digitala system. Ge det lite tid, och ta det i din egen takt!

Grattis – din data-livsstil blev just lättare, hälsosammare och mer varierad. I morgon kommer vi att gå vidare till en annan starkt bidragande orsak till dataöverflöd: sociala



Nästan alla använder åtminstone en Google-produkt ("Jag ska bara googla det"). Men använder du Google så mycket att företaget känner dig bättre än någon annan?









Dagens detox-övning fokuserar på Facebook. (Om du inte använder Facebook, anpassa åtgärderna nedan till någonting som du använder ofta: t.ex. Twitter, Instagram – som ägs av Facebook – eller LinkedIn.)

Hur väl känner Facebook dig?

lgår ställde du dig själv frågan om du står närmare Google än din bästa vän. Idag ska du ställa en liknande fråga om Facebook. För att få en känsla för hur mycket Facebook vet om dig finns det ett verktyg som heter *What Facebook Thinks You Like*. Detta är endast tillgängligt för Chrome och Chromium, så du måste installera en av dessa webbläsare först (Chrome: <u>google.com/chrome</u>). Därefter:

- 1. Sök efter "What Facebook thinks you like chrome webbutik". Denna ska visa länken till verktyget i Chromes webbutik.
- Välj lägg till i Chrome, klicka sedan på ikonen i din webbläsare och följ instruktionerna.

Vem tror Facebook att du är?

Detoxa!

1 Radera offentligt tillgänglig data

Dagens detoxövning börjar med att säkerställa att du inte omedvetet delar saker med allmänheten via ditt offentliga Facebookkonto.

- **1.** Logga in på Facebook på din dator och gå till *Inställningar* \rightarrow *Sekretess*.
- Välj Vänner under Vem kan se mina kommande inlägg?
- Välj Nej under Vill du att sökmotorer utanför Facebook ska kunna länka till din profil?
- Välj Vänner under Vem kan söka efter dig med hjälp av den e-postadress/det telefonnummer du angett?
- 2. Gå nu till Inställningar → Tidslinje och taggning
- Välj Endast jag eller Vänner under Vem kan se inlägg som du taggats i på din tidslinje? och under Vilka kan se vad andra publicerar på din tidslinje?

2 Rensa ditt konto grundligt

Att dela inlägg, skriva kommentarer och tagga bilder kan vara ett trevligt sätt att hålla kontakten med vänner och familj. Men faktum är att vi aldrig helt säkert vet var våra bilder och inlägg kommer att hamna till slut. Många gånger vet vi aldrig med säkerhet vem som kan se dem först – särskilt när det handlar om andra personers bilder eller inlägg som vi har kommenterat eller taggats i eller vice versa. Med detta i åtanke kan ditt Facebook-konto antagligen behöva en rejäl rensning.

- Avtagga dig själv från alla bilder som du egentligen inte gillar. När du är klar med detta – avtagga dig själv från några bilder som du gillar!
- Du kanske tycker att din grundliga rensning är så tillfredsställande att du inte vill sluta. Men när du slutar, bestäm dig för att radera flera inlägg eller bilder under de kommande veckorna.

Gör en grundlig rensning av ditt samvete

Har du bidragit till dina vänners dataöverflöd genom att tagga dem i bilder och inlägg tidigare? Lätta deras databörda (och på köpet ditt sociala samvete) genom att avtagga dem på så många bilder och inlägg som möjligt.





Dag 3 Utmaning

Om du använder Facebook regelbundet, prova *Fuzzify.me*: ett tillägg till Chrome och Firefox som visar hur Facebook har kategoriserat dig baserat på din surfhistorik och vilken typ av annonser du utsätts för baserat på detta. Vad är det för information om dig som Facebook säljer till annonsörer? Vad vet de om din politiska inriktning? Dina intressen? Eftersom Fuzzify.me fungerar bäst över tid, är det värt att kolla igen en vecka, sedan en månad, efter att du har installerat det (Vi kommer också att titta på det under dag 7 av detoxen). <u>fuzzify.me</u>



Grattis! Nu har du klarat av dag 3 av din datadetox och tagit ett stort steg mot att kunna kontrollera din svårhanterliga data på Facebook. I morgon ska du titta på en annan källa till oorganiserat skapande av data: ditt internetsurfande.



3

3 Att vara social

De flesta av oss umgås med vänner lika mycket via sociala medier och chattappar som personligen – och vi delar mycket personlig information under tiden. Eftersom sociala medier är en starkt bidragande orsak till dataöverflöd, är det viktigt att göra en avgiftning då och då!







Låt oss tala om spårare

Spårare ägs av tredjepartsföretag och verkar i det fördolda på de flesta webbplatser vi känner till. De samlar in ett brett spektrum av data: sidorna vi besöker, var vi klickar, våra sökningar och vår IP-adress (vilken lämnar ut platsinformation). Synliga exempel inbegriper Facebooks "Gilla"-knapp och Twitterfågeln. Många annonser fungerar även som spårare. Mindre synliga är spårare som Google Analytics, bland många andra.

Hur vet de att det är jag?

Ett sätt som spårare kan känna igen dig på internet är genom ditt webbläsar-"fingeravtryck". Spårare kan se alla slags detaljer om din webbläsare, och tillsammans bildar dessa detaljer ofta ett unikt eller nästintill unikt mönster. Företag med spårare på flera webbplatser kan då känna igen mönstret som du bildar, och sedan spåra dina surfvanor.

För att se vad en spårare ser, gå till <u>panopticlick.eff.org</u> och klicka på "Testa mig". Spara dina resultat – du kommer att behöva dem senare.⊗

Detoxa!

Du kommer nu att avgifta en av de webbläsare som du använder på din dator (du kommer att rensa upp i dina mobila webbläsare senare, under dag 5). Vid slutet av dagens detox kommer du att blockera mycket mer information från spårare, och detta bör i sin tur göra din webbläsare mindre unik – eftersom det finns mindre information för att skapa ett "fingeravtryck".

Det viktiga gömmer sig i standardinställningen för "Sekretessinställningar"

Inga standardinställningar för sekretess i webbläsare är privata som standard. De flesta lagrar kakor, såväl som din surfhistorik, sparad formulärdata och övrig information – som sedan kan delas.

Men Chrome, Chromium, Firefox och Safari erbjuder alla ett särskilt "Privat" eller "Inkognito" surfläge, vilket är inställt på att automatiskt radera din surfhistorik, kakor, tillfälliga filer och sparad formulärdata varje gång du stänger ner webbläsaren. OBS: Dina bokmärken och nedladdningar raderas inte.

Prova det här:

- Öppna din webbläsare (Firefox, Chrome eller Safari) och gå till Meny → Nytt Privat/Inkognitofönster (beroende på vilken webbläsare du använder).
- **2.** För att ställa in Privat Surfning permanent i Firefox och Safari, gå till:
- **Firefox:** meny ≡ → Inställningar → Sekretess → under Historik, välj Firefox kommer att: Använda anpassade inställningar för historiken → kontrollera Använd alltid privat surfläge.
- Safari: Safari i det övre fältet → Inställningar → Allmänt → Safari öppnas med: välj A nytt privat fönster.

OBS: Privat/Inkognitosurfning förhindrar bara att du delar vissa saker med spårare och webbplatser, det gör dig inte anonym på internet!

2 Webbläsar-förstärkare

Du är nu redo att installera lite extramaterial som kallas "tillägg och extensions" (dessa är miniprogram som är lätta att installera i din webbläsare och som tillför någonting extra).

Installera i Firefox, Chrome eller Chromium:

- För att blockera spårare: Privacy Badger. 📎
- För att säkerställa att dina anslutningar till webbplatser är krypterade där detta är möjligt: HTTPS Everywhere. S

3 Se om din detox fungerar

Du ska redan kunna se en del resultat av din detox. Gå tillbaka till <u>panopticlick.eff.org</u> med webbläsaren som du just har avgiftat och klicka på "Testa mig". Jämför de nya resultaten med dina tidigare. Har de förändrats?





Dag 4 Utmaning

Bra jobbat – du har gjort det mycket svårare för företag att följa dig på nätet!

Så nu är det dags att ha lite roligt. Företag tycker om att se vart du går och vad du är intresserad av – men vad händer om du är intresserad av allting? Dagens utmaning inbjuder dig att förvirra alla annonsörer genom att installera AdNauseam: ett tillägg som klickar på slumpmässiga annonser i bakgrunden medan du surfar runt på nätet som vanligt. <u>adnauseam.io</u>



Spännande! Du har nu genomfört dag 4 av din datadetox – med en webbläsare som är uppdaterad och rensad och redo att börja arbeta. Under dag 5 kommer du att gå vidare med att avgifta din smartphone.

🕅 Anmärkningar

Panopticlick är ett internetverktyg som analyserar i vilken omfattning din webbläsare är skyddad mot spårning, och hur lätt den kan identifieras genom dess fingeravtryck. panopticlick.eff.org

Privacy Badger är ett webbläsartillägg som blockerar spionannonser och osynliga spårare. <u>eff.org/privacybadger</u>

HTTPS Everywhere är ett webbläsartillägg som säkerställer att din kommunikation med många större webbplatser är krypterad och skyddad under överföring. <u>eff.org/https-everywhere</u>

Alla tre verktyg har utvecklats och underhålls av Electronic Frontier Foundation (EFF).



4

4 Sök och surfa

Din webbläsare är din portal till internet. Och om du misstänker att denna är ännu en starkt bidragande orsak till dataöverflöd så har du rätt i dina misstankar.



senast uppdaterad: 11/2019



5 Ansluta



Vem talar din telefon med?

Din telefon kräver ständig anslutning – med eller utan ditt deltagande. Den är inte heller noga med vad den kopplar upp sig mot: mobila nätverk, wifi-nätverk, andra enheter (t.ex. genom Bluetooth) – den vill ha allting, hela tiden, och kopplar upp sig mot ett antal band i radiospektrumet. Din telefons inställning till tillvaron är att sända kontinuerligt på alla öppna kanaler: "Jag är här! Här borta! Det är jaaaag! - och att försöka att koppla upp sig mot så många signaler som möjligt.

För att få en känsla för hur detta ser ut, prova appen the Architecture of Radio. Genom att vara baserad på aggregerade historikuppgifter, och genom att den använder sig av GPS, erbjuder den en visualisering av hur infrastrukturen och signalerna runt omkring dig skulle kunna se ut om du hade glasögon för mörkerseende på dig. Gå till architectureofradio.com och titta på demon, eller installera appen (till en låg kostnad) och utforska den.

Kommunicerar din telefon mycket mer än du trodde?

Detoxa!

1 Måste alla få veta ditt namn?

Skriker din telefon ut ditt namn till wifinätverket på alla kaféer, kontor och lägenheter som du besöker? Vid något tillfälle har du kanske "namngett" din telefon för wifi, Bluetooth eller för båda; de flesta iPhones är namngivna efter deras användare under installationen. Detta betyder att "Alex telefon" är vad som är synligt för ägaren av wifi-nätverket och, om din Bluetooth är påslagen, till alla i närheten som också har sin Bluetooth påslagen. Det första steget i dagens detox är att ändra namnet på din telefon till någonting som är mindre personligt identifierande. Ändra det nu!

2 Rensa upp i din mobilsurfning

Förvandla din mobila webbläsare till en mindre datablockerad version av sig själv:

- 1. Radera din webbläsarhistorik. 📎
- Använd din webbläsares privata surfläge. För Android-enheter är Firefox ett bra val; för iPhones erbjuder både Firefox och Safari detta läge.
- Webbläsaren "Firefox Focus" använder privat surfning som standard, dessutom med en inbyggd annonsblockering (för både iPhone och Android-enheter).
- Ändra till en integritetsförstärkande sökmotor om denna inte redan är standardsökmotorn (Gå tillbaka till dag 1 för mer information om dessa.

3 Stärk din telefons oberoende

Reducera mängden data som din telefon sänder ut: slå av wifi och Bluetooth när du inte använder dem!

4 Stäng av platsdata som är gratis för alla

Ingen smartphone-detox är fullständig utan att nämna din platsdata: ett "gift" som din telefon skapar hela tiden, även när du inte använder den. Eftersom platsdatan ger så tydliga insikter i vem du är, är den även hett eftertraktad: alla vill ha en del av den.

För att se hur mycket som kan ses enbart från din platsdata, gå till din platshistorik. Titta nu på den som om du var någon annan. Vad gjorde du vid den här tiden för två veckor sedan? Var bor och arbetar du? Vart åker du på din fritid? Vad för slags liv lever du?

- 1. Neka nu platsåtkomst för alla appar som du faktiskt inte behöver. 🛞
- **2.** Android-användare: om du har väntat på att ta bort din platshistorik från ditt Google-konto, kan du göra detta nu. iPhone-användare kan också ta bort sin platshistorik nu.

Dag 5 Utmaning

Dagens utmaning tar uppgiften "stäng av platsdatan som är tillgänglig för alla" ett steg vidare: försök att bara stänga av din telefons platstjänster. Du kan enkelt sätta på dem igen när du behöver dem, och detta kommer även att få ditt batteri att hålla längre – bonus!

OBS: detta stänger inte av platsspårning helt och hållet, eftersom din telefon fortfarande överför platsdatan genom telefonmaster och wifi-nätverk. Om du verkligen vill ha en utmaning, försök att sätta din telefon i flygplansläge under några timmar i morgon när du inte väntar några viktiga telefonsamtal. Du kommer nog att känna dig uppfräschad och förnyad efter denna korta mobilfasta! Mmm, det känns bra.

Du klarade av det! Day 5 av datadetoxen är avklarad och du har klarat av att drastiskt reducera det giftiga dataöverflödet som din telefon konstant orsakar. Din telefon är nu redo för en förnyande app-rensning – vilket är vad dag 6 helt handlar om.



🗞 Anmärkningar

Android

Det finns många olika versioner av Android-enheter på marknaden, och du kanske måste göra lite efterforskningar för att hitta en viss inställning. Detta är en bra möjlighet att lära känna din telefon bättre!

- Ändra wifinamn: Inställningar → Wi-Fi → meny: → Avancerat/Mer → Wi-Fi Direct → BYT NAMN PÅ ENHET.
- Ändra Bluetoothnamn: Inställningar \rightarrow Bluetooth \rightarrow Slå på Bluetooth om det är avslaget \rightarrow meny : \rightarrow BYT NAMN PÅ DENNA ENHET.
- Radera webbläsarhistorik : Firefox: Öppna Firefox → meny Ξ → Inställningar → Ta bort privat information.
- Använd privat surfning: Firefox: Öppna Firefox → meny = → Ny privat flik.
- Hitta din platshistorik: Öppna Google Maps → meny = → Din tidslinje. Välj enskilda objekt för fler uppgifter.
- Neka platsåtkomst: Inställningar → Appar → Appåtkomst → Plats.
- Stäng av platstjänster: Inställningar → Säkerhet & Plats/Plats → stäng av platstjänst.

iPhone

Ändra telefonnamn: Inställningar → Allmänt → Om
 Ändra namn.

Radera webbläsarhistorik :

Firefox: Öppnə Firefox → meny ≡ → Inställningar → Ta bort privat information. Safari: Inställningar → Safari → Rensa historik och webbplatsdata.

Använd Privat surfning :

Firefox: Öppna Firefox \rightarrow \bigcirc \rightarrow \Leftrightarrow \rightarrow + *Safari:* Öppna Safari \rightarrow \bigcirc \rightarrow markera *Privat* \rightarrow +

- Hitta din platshistorik: Inställningar → Integritetsskydd → Platstjänster → Scrolla ned och välj systemtjänster → scrolla ned och välj Vanliga/Signifikanta platser. Välj enskilda objekt för fler uppgifter.
- Neka platsåtkomst: Inställningar → Integritetsskydd
 → Platstjänster → hantera platsåtkomst på per-app basis.
- Stäng av platstjänster: Inställningar → Integritetsskydd → Platstjänster → Slå av dem.

5

Ansluta

Din smartphone är en av de främsta producenterna av data på rymmen, och dag 5 handlar helt och hållet om att hjälpa dig att bemästra detta. Först ska vi titta på hur och var data skapas och samlas, och därefter ska vi börja detoxen.





DATA DETOX

٥







Vi går alla igenom perioder när vi laddar ned onödigt många appar: "Bara en till... Det är gratis... Det skadar inte..." Och det kan vara jätteroligt – men nu är det dags att inventera.

Vet du hur många appar du har på din telefon? Gissa, och öppna sedan din telefon och räkna dem (ja, inklusive alla dessa appar som följde med telefonen). Är det fler än du trodde? Hur exponerad är du för datainsamling?

- 0 19 Mycket låg exponering
- 20 39 Låg exponering
- 40 59 Måttlig exponering
- 60 80 Hög exponering
- 80 eller fler Mycket hög exponering

Ju fler appar du har, desto mer byggs din data upp, och desto större tillgång har företag till den. I dagens detox har du möjlighet att slutligen göra dig av med några av dessa överflödiga appar som har blockerat din telefon. Om du någon gång har scrollat igenom dina appar och frågat dig själv: "Hur i hela världen hamnade den här?! eller Vad har jag för nytta av den?", då är det här steget något för dig. Låt oss sätta igång.

App-rensning!

Det är viktigt att rensa bland sina appar då och då – särskilt när det handlar om de appar som du aldrig använder, och de som samlar in mycket mer data än vad de borde.

Ska jag behålla den eller ta bort den?

För att bestämma vilka appar du ska behålla och vilka du ska göra dig av med, behöver du kritiskt granska de appar du har. Börja med en app som du använder ofta och ställ följande frågor:

- 1. Behöver du den verkligen? När använde du den senast?
- 2. Vilken slags data kan den samla in? Resor/adressbok/vanor i hemmet fundera över de appar som kontrollerar dina hemenheter.
- **3.** Vem har skapat appen? Litar du på dem? Vad har de för affärsmodell? Vad har de för integritetspolicy? *Om du får appen gratis från ett kommersiellt företag vill de sannolikt sälja data.*
- 4. Finns det ett bättre alternativ?
- 5. Vilka fördelar får du i gengäld för din data? Är det värt det?

När du besvarar dessa frågor kommer du att vara bättre rustad att bestämma om appen ska vara kvar – eller om den ska bort.

2 Släng de appar som inte är värda att behålla

Att radera appar kan vara ett kraftfullt sätt att avgifta ditt digitala jag. Om apparna inte finns där för att samla in data kan de inte sälja den till andra! Radera de appar du inte använder eller som är för datakrävande – de bidrar bara till din "datasvulst".

Bemästra de appar som du inte kan leva utan

Om du har bestämt dig för att en app är värd att behålla, kan du fortfarande se till att den inte suger upp mer data än den behöver för att fungera. På iPhone går du till Inställningar \rightarrow Integritetsskydd, och anger åtkomst för varje app. På nyare versioner av Android, går du till *Inställningar* \rightarrow *Appar*, och anger åtkomst för varje app separat.

a.

profilering och data-ekonomi.

Bra jobbat! Förhoppningsvis känner du att

du har mycket mer kontroll över dina appars

ekosystem. Du är nu redo att gå vidare till

dag 7, där vi kommer att titta närmare på



Dag 6 Utmaning

Att rensa upp bland dina appar gör en enorm skillnad för hur många företag som har åtkomst till din data. Men låt oss först gå tillbaka till fråga 4 i din app-rensning: Finns det ett bättre alternativ? Det finns ofta appar med en liknande funktion, men som inte tjänar pengar på din data.

Med detta i åtanke är dagens utmaning att prova någonting nytt! Övertyga en vän eller kollega att chatta med dig genom att använda ett icke-kommersiellt, gratis open source-alternativ till Skype eller Facebook Messenger. Några bra alternativ är Jitsi Meet och Signal. Hitta fler alternativ på: myshadow.org/appcentre

S Anmärkningar

Android

• Radera appar: Inställningar → Appar → Välj den app du vill avinstallera → Avinstallera. Anmärkning: appar som är inbyggda i Android, eller inbyggda av telefontillverkaren – HTC, Samsung, Nokia – kan inte raderas.

iPhone

• Radera appar: Tryck på en app tills att de alla börjar vibrera och små kryss dyker upp i det övre vänstra hörnet av varje app. För att radera en app, tryck på det lilla krysset vid den appen. För att återgå till normalläge, tryck på hemknappen. Anmärkning: appar som är inbyggda i iPhone kan inte raderas.

Alternativa appar & verktyg

Det enda sättet att verkligen hålla din data borta från företags inflytande är att använda alternativa, icke-kommersiella, gratis open source-appar och -verktyg istället. Utforska vad som finns genom att gå till myshadow.org/appcentre









Dina appar producerar lika mycket överflödig data som din telefon, om inte mer - och idag handlar det helt om att rensa appar. Du kommer att känna dig så lättad efteråt och att undra varför du aldrig har gjort detta tidigare.





6

⑦ 7 Sem tror de att du är?

1 "Google tror att jag är en medelålders man"

En anledning till att plattformar samlar in personlig data är för att profilera dig som tillhörande en särskilt utvald grupp att visa riktade annonser för.

Vem tror Google att du är?

- 1. Gå till <u>adssettings.google.com</u> och logga in på ditt konto.
- **2.** Vad tror du ledde Googles algoritmer till att dra dessa slutsatser om dig? Hur exakta är deras slutsatser?

Profilering handlar inte bara om att visa annonser för dig

Du kanske inte bryr dig om ifall en plattform som Google eller Facebook samlar in din personliga data för reklam, men du kanske bryr dig om några av de andra sätt som din data används på. Till exempel de företag som finns enbart för att köpa data och sälja profiler (datamäklare).

Har något av följande scenarier inträffat för dig eller någon som du känner?

Visat vissa specifika annonser men inte andra?

Du kanske inte bryr dig om att du inte får annonser för saker som tvättmedel, men andra slags kampanjer då? 2016 visade det sig att Facebook tillät annonsörer att utesluta vissa etniska grupper från sina annonser – inklusive jobb- och bostadsannonser. Denna typ av målgruppsinriktning tillåter även att annonsköpare kan välja ut mycket specifika grupper: 2017 visade det sig att Facebook föreslog antisemiter som en möjlig målgrupp. ttc.io/fb2017 | ttc.io/fb2016 (ProPublica) Har du fått andra annonser än dina kollegor? Om du installerade *Fuzzify.me*-tillägget under dag 3, har du kanske redan fått vissa resultat. Baserat på din Facebookanvändning under de senaste dagarna, hur utåtriktad tror *Fuzzify.me* att du är? Hur trevlig? Är du mer "avslappnad", eller mer "lättstressad"? Dessa är alla nyckelindikatorer i vad som är känt som psykometrisk profilering, vilket har spelat en roll i ett antal nyligen genomförda val. <u>ttc.io/psyprofiling</u> (Privacy International)

Betalar du en högre bilförsäkring än dina vänner?

Det experimenteras med poängsystem inom en mängd områden, t.ex. inom bank-, polisoch försäkringsväsendet. I ett exempel från 2016 arbetade det brittiska bilförsäkringsföretaget Admiral med en app för förstagångsägare av bilar som skulle förutsäga deras körstil utifrån deras Facebookinlägg. Använder många "!!!!?? Skriver "alltid" och "aldrig" oftare än "kanske"? I enlighet med appens algoritmer visar du tecken på ett överdrivet självförtroende och skulle inte kvalificera dig för att få rabatt för en säker körstil. (Just denna app skrotades till slut bara några timmar före lansering) <u>ttc.io/insurancefb</u> (The Guardian)

3 Lägg bara till data

Mer data innebär teoretiskt en mer exakt profil, och data kan samlas in från alla slags platser – inklusive källor som nyligen har varit bortom de stora teknikföretagens räckvidd.

Besökte du ett sjukhus i London mellan 2011 and 2016?

2016 avslöjades det att det Googleägda företaget för artificiell intelligens DeepMind, i ett avtal med Royal Free NHS Trust, hade getts åtkomst till sjukvårdsjournaler för 1,6 miljoner patienter vid tre Londonsjukhus. Det omedelbara syftet var att utveckla en app relaterad till njursvikt – men vilka är de långsiktiga konsekvenserna av denna typ av datadelning? <u>ttc.io/nhsgoogle</u> (The Guardian)





Ӓ Dag 7 Utmaning

Bra jobbat med att slutföra dag 7! Efter att ha fått nya insikter i hur företag samlar in din data och vilka saker den används för, är det normalt att känna sig lite bekymrad – men förhoppningsvis har denna dag även gjort dig mer motiverad att ha med dig dina nya detoxvanor i framtiden.

Dagens utmaning tar allting som du har läst tillbaka till en av de viktigaste grunderna för datainsamling: dessa oräkneliga tillfällen då du klickar: "Jag godkänner".

Oroa dig inte – vi kommer inte att be dig att läsa (än mindre förstå!) någons sekretessvillkor. Det har redan varit en lång dag. Istället kommer vi bara att hänvisa dig till en underhållande videotrailer (för en 9 timmar lång film i vilken huvudpersonen läser Kindles fullständiga villkor högt. Om du vill ha en ytterligare utmaning... sätt på filmen i bakgrunden i morgon!). ttc.io/termsandconditions OBS: ligger på YouTube. · °Å• · · ·

Hurra-du har tagit dig igenom en hel veckas datadetox! Förhoppningsvis känner du dig digitalt lättare och det känns kanske som att du har lite mer kontroll.

Men kanske känner du dig också osäker på hur du ska föra ditt nya digitala jag framåt, hur du vill hantera din data i framtiden. I morgon kommer du att titta på den viktigaste delen av detoxen: hur du kan tillämpa dina nya färdigheter i en hållbar livsstil.



7 Vem tror de att du är?

Under de gångna sex dagarnas detox har vi undersökt vilken slags data som samlas in genom din telefon, dina webbläsare, appar och plattformar, som Facebook och Google, men vi har inte riktigt undersökt varför. Dag 7 handlar om att utforska denna fråga. Gör det bekvämt för dig med en kopp te – idag ska du läsa en hel del.







→ 8 → Att skapa ett nytt du



Sätt upp mål

Se tillbaka på de senaste sju dagarna. Vad kan du tänka dig att integrera i din vardag? Avsätt några minuter varje dag, vecka eller månad för att hantera ditt dataöverflöd. Riktlinjerna nedan är tänkta som en hjälp för dig.

🏓 Utforma din framtida livsstil där datadetox ingår

1 Ett konto åt gången

Gör en plan för att avgifta fler av dina konton under de kommande veckorna eller månaderna. Det finns antagligen fortfarande arbete kvar att göra på Facebook och Google, så gå tillbaka till dessa först. Gå sedan vidare till Twitter, LinkedIn, Dropbox, Skype, iCloud, eller andra tjänster du använder. För varje konto:

Lås in det

Topp-4-konton:

- **1.** Gå igenom kontots inställningar genom att särskilt vara uppmärksam på (där detta är relevant):
 - Vem kan se vad?
 - Vem kan kontakta dig och hur?
 - Kan du granska taggar? Vem kan se taggade inlägg?
 - Eventuella inställningar relaterade till reklam eller godkännande.
- 2. Se till att ditt konto har ett starkt unikt lösenord.

Rensa upp det

- Radera alla inlägg, bilder och kommentarer som du tror att du kan leva utan (spara dem på en extern hårddisk om du behöver det!).
- Avtagga alla taggar som du inte är bekväm med

1		
2		
3		

Avgifta ett konto:

per vecka 🛛 / per månad 🗋

👌 Håll din datadetox uppdaterad

Skapa din egen plan för att kontrollera dataöverflöd i de tjänster som du använder regelbundet.

Rensa kontot kontinuerligt	varje:	dag	vecka	månad
• Rensa din webbläsares historik och kakor.				
 Stäng dina privata webbläsarfönster. 				
 Logga ut från dina konton. 				
• Radera eller avtagga nya bilder och inlägg.				
Sätt gränser	varje:	dag	vecka	månad
Kontrollera och begränsa appbehörigheter				
• Radera appar som du inte använder längre				
• Bedöm din användning av sociala medier.				
Se till att ha roligt	varje:	dag	vecka	månad
• Prova ett alternativt verktyg då och då. 📎				
• Bryt din rutin: sätt din telefon i flyg-				
plansläge ibland, eller lämna den till och				
med hemma!				
• Kolla upp din Data Selfie-profil.				

3 Använd olika alternativ

Separera din data genom att använda olika tjänster för olika internetaktiviteter. Skapa dina egna strategier! När nedanför hittar du några exempel:

- **Surfning:** använd Chrome för Google-aktiviteter, och Firefox eller Chromium för allmänt surfande.
- **Sökning:** använd DuckDuckGo för personlig sökning och Startpage för arbete.
- **E-post:** skapa olika e-postkonton för din telefon, dina internetkonton och sociala e-postmeddelanden.

Arbeta på dina strategier: en gång i veckan 🛛 / en gång i månaden





$\stackrel{\P}{ riangle}$ Dag 8 Utmaning

Att dela är att bry sig!

Din sista utmaning är viktig: försök att få med dig dina vänner och din familj i projektet. Det är en avgörande del i att få din nya digitala livsstil att fungera, och deras aktiviteter på nätet har betydelse. Varje gång de taggar dig, nämner dig eller laddar upp data om dig, ökar det ditt dataöverflöd, oavsett hur noggrann du har varit.

Så du har verkligen två utmaningar under de kommande månaderna: att tillämpa dina nya vanor i en livsstil och att dela dina färdigheter från denna datadetox med andra. (Tips: Det enklaste sättet är att få dem att göra sin egen datadetox. De kan göra det på internet här:

datadetox.myshadow.org.)

🗞 Anmärkningar

Lösenord

Det är väldigt viktigt att ha ett starkt, unikt lösenord för vart och ett av dina internetkonton. Om du använder samma lösenord till alla konton, kan ett läckt e-postkonto/användarnamn och lösenord från en plattform användas för att logga in på dina andra konton! Tips kring hur man kan skapa starka och unika lösenord kan hittas här: securityinabox.org/en/guide/passwords

Alternativa verktyg: Se dag 6.



Grattis till ditt rena, nya digitala jag!

Kom ihåg att framsteg – vilket gäller i alla nya livsstilar – inte måste ske på en gång. Gör vad du kan, och gör sedan mer när du är redo. Skapa påminnelser för dig själv att göra detta regelbundet! Det viktiga är att du avsätter tid och fortsätter att arbeta med de.

För mer information, gå till myshadow.org.



8 Att skapa ett nytt du

Grattis – du har kommit fram till den sista dagen av din datadetox! Idag är en viktig dag: eftersom en bra detox endast kan underhållas genom en hälsosam, balanserad digital livsstil, är det viktigt att skapa en uppföljningsplan som fungerar för dig. Annars kommer den där "datasvulsten" bara att växa.





