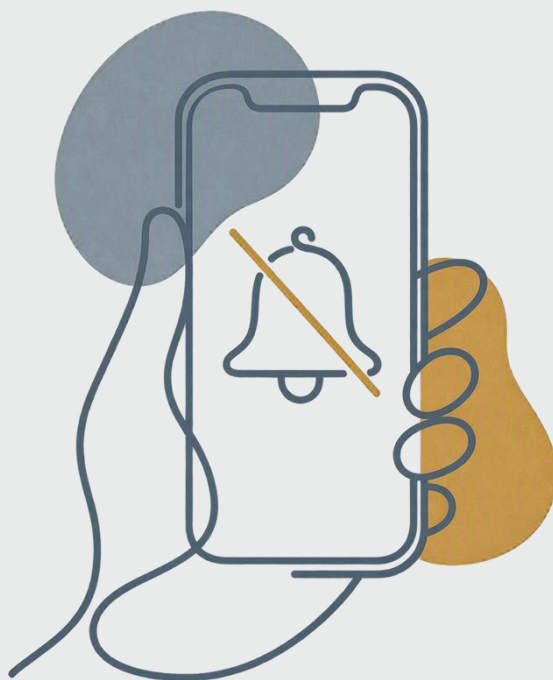


Telefonen på dine præmisser

7 små greb til bedre søvn
og mindre skærmstøj



Telefonen skal være et redskab, du vælger at bruge.
Ikke noget, der automatisk vælger for dig.

Det handler ikke om at være perfekt

Målet er at skabe små stopklodser, så du får mulighed for at vælge, hvad du vil bruge din telefon til.



Gør skærmen varmere om aftenen

En varmere skærm kan opleves mere behagelig om aftenen. På iPhone hedder funktionen Night Shift. På Android kan den hedde Natlys, Night Light eller Øjenkomfort.

iPhone · Night Shift

- 1 Åbn Indstillinger.
- 2 Tryk på Skærm & lysstyrke.
- 3 Tryk på Night Shift.
- 4 Slå Planlagt til.
- 5 Vælg Tilpasset tidsplan og sæt 19.00-07.00.
- 6 Flyt eventuelt Farvetemperatur mod Mere varm.

Android · Natlys

- 1 Åbn Indstillinger.
- 2 Find Skærm eller Skærm og berøring.
- 3 Find Natlys / Night Light.
- 4 Vælg en brugerdefineret tidsplan.
- 5 Sæt tidsrummet til 19.00-07.00.

SAMSUNG

Funktionen findes typisk under Indstillinger > Skærm > Øjenkomfortskjold. Navn og placering kan variere efter model og Android-version.

Prøv sort/hvid

Sort/hvid kan fjerne noget af den visuelle tiltrækning fra farverige feeds. På både iPhone og Android kan hele skærmen sættes til gråtoner.

iPhone · Gråtoner

- 1 Åbn Indstillinger.
- 2 Tryk på Tilgængelighed.
- 3 Tryk på Skærm & tekststørrelse.
- 4 Tryk på Farvefiltre.
- 5 Slå Farvefiltre til og vælg Gråtoner.

Android · Gråtoner

- 1 Åbn Digital balance og forældrekontrol.
- 2 Vælg Sengetidstilstand.
- 3 Vælg Gråtoner som skærmindstilling.
- 4 Placeringen kan variere mellem modeller.

GENVEJ PÅ IPHONE

Du kan vælge Tilgængelighedsgenvej > Farvefiltre, så et tredobbelt tryk på sideknappen slår gråtoner til eller fra.

Lav en 30-minutters stopklods

En daglig appgrænse er et bevidst stoppunkt — men ikke det samme som en timer, der spørger efter hver 30. minut.

iPhone · Skærmtid

- 1 Åbn Indstillinger > Skærmtid.
- 2 Tryk på Appgrænser.
- 3 Tryk på Tilføj grænse.
- 4 Vælg en app eller kategori.
- 5 Sæt grænsen til 30 minutter om dagen.

Android · Digital balance

- 1 Åbn Indstillinger > Digital balance.
- 2 Tryk på Apptimere.
- 3 Find den app, du vil begrænse.
- 4 Vælg 30 minutter som daglig tidsgrænse.

Vil du stoppe efter 30 minutter hver gang?

Brug en almindelig timer eller påmindelse. Den daglige appgrænse nulstilles normalt én gang i døgnet.

Fjern det, der kalder på dig



NOTIFIKATIONER

Slå notifikationer fra for apps, der ikke behøver din opmærksomhed.



HJEMMESKÆRM

Flyt sociale medier væk fra første side.



RØDE TAL

Slå app-badges fra, hvis de får dig til at tjekke telefonen.



FOKUS

Lav et fast tidsrum om aftenen, hvor kun vigtige personer og apps må forstyrre.



TELEFONPARKERING

Vælg ét fast sted, hvor telefonen ligger om aftenen, helst ikke i sengen.



TELEFONFRIE ZONER

Prøv fx spisebordet, lektier, toilet og den første halve time efter du står op.

Hvad tog jeg egentlig telefonen op for?

Et lille ophold kan være nok til at vælge næste skridt.

HVIS DU VED DET

Gør det, du kom for,
og læg telefonen væk
igen.

HVIS DU IKKE VED DET

Prøv at lægge
den tilbage.

Min aftale med telefonen

Jeg vil gerne bruge telefonen til ...

Jeg vil ikke have telefonen til ...

EN GOD TOMMEFINGERREGEL

Telefonen skal være et redskab, du vælger at bruge. Ikke noget, der automatisk vælger for dig.

Kilder og faktatjek

Apple Support: Night Shift, farvefiltre, Skærmtid og Fokus. Google Android Help: Digital balance, apptimere, Fokustilstand og Sengetidstilstand. Funktionernes navne og placering kan variere efter model, styresystem og producent. Opdateret september 2026.