

RI.
SE

Digital städdag



Domän:
Digital
tidsålder



Plats:
Stockholm,
Sverige



Varaktighet:
En halvdags workshop



Målgrupp:
Forskare

Uppdrag

Engagera yrkesverksamma att minska sitt digitala avfall och använda kreativa och engagerande metoder för att förbättra mental hälsa och digital arbetsmiljö på arbetsplatsen.

Aktiviteter för engagemang

Denna interaktion organiserades som en arbetssession, där forskare från RISE och andra lokala forskningsinstitutioner och forskningsbaserade företag fick delta under eftermiddagen antingen för hela aktiviteten, eller för en aktivitet: "Rensa upp i din smartphone", "Städa upp i din bärbara dator", "Ordna din brevlåda", "Granska dina sociala medier".

Konstnärliga aktiviteter

En videon skapades för att sätta stämningen och tonen för de olika aktiviteterna. Den visades under arbetssessionen och finns nu tillgänglig online.

INVERKAN

Ögats öppning

Fräscht och innovativt format

Ökad medvetenhet om miljöutmaningarna i
den digitala omställningen

Definition av handlingsbara mål och strategier för
att minska det digitala fotavtrycket

Inställning av en miljövänlig rutin



Digital CleanUp Day är ett befintligt initiativ som lanserades 2020 av den icke-statliga organisationen Let's Do It! World. För att göra den digitala städdagen mer engagerande och slagkraftig har RISE:s forskare tänkt om konceptet. Istället för att enbart fokusera på de abstrakta miljöfördelarna har de inkluderat de känslomässiga och fysiska aspekterna av att rensa, vilket speglar tillfredsställelsen av att städa upp ett fysiskt utrymme.

Denna interaktion är ett kraftfullt sätt att vidta klimatåtgärder genom att minska koldioxidutsläppen och förlänga livslängden för digitala enheter. Genom att öka medvetenheten om det digitala fotavtrycket samt energi- och klimatpåverkan från oanvända digitala resurser, erbjuder initiativet fördelar både för miljön och för hållbar teknikanvändning i digitalt fokuserade organisationer - en win-win-situation.

DELTAGARNAS ENGAGEMANG

Sessionen inleddes med en introduktion till konceptet och syftet bakom den digitala städdagen. Med hjälp av instruktionsblad som beskrev fyra engagerande aktiviteter satte deltagarna igång direkt! De började med att välja en aktivitet att fokusera på i 15 minuter och bytte sedan till en annan, vilket höll energin hög och processen dynamisk under hela sessionen. Här är de fyra effektfulla aktiviteter som deltagarna kunde välja mellan:

Rensa upp i din smartphone: Säg adjö till oanvända appar! Deltagarna tog bort appar som inte längre fyllde någon funktion, vilket frigjorde utrymme och gav deras enheter en uppfräschning.

Städa upp i din bärbara dator: Från att sortera foton och videor till att radera dubletter och onödiga filer fick deltagarna sina bärbara datorer organiserade och smidigare. Viktiga filer arkiverades också för säker förvaring!

Ordna din brevlåda: Deltagarna tacklade överfulla inkorgar genom att filtrera e-postmeddelanden, avregistrera sig från irrelevanta listor och radera gamla trådar. I slutändan var deras inkorgar renare, mer hanterbara och mycket mindre stressande.

Granska dina sociala medier: Dags att ta kontroll! Deltagarna granskade sina konton på sociala medier genom att ta bort gammalt innehåll, göra konton privata och rensa upp i sina följar- och vänlistor. De tog också bort oanvända konton för att säkerställa att deras digitala närvaro blev mer avsiktlig.

Mittpunkten i denna förvandling? En specialskapad video som satte stämningen och tonen för aktiviteten. Den guidade deltagarna till rätt inställning och gjorde den digitala städningen till en inspirerande och reflekterande upplevelse, inte bara en uppgift. Resultatet blev en djupare koppling till aktiviteten och dess inverkan - både personlig och global!

Det strukturerade men ändå flexibla formatet gjorde städningen till en rolig, interaktiv och djupt tillfredsställande upplevelse. Deltagarna kände sig lättare, hade mer kontroll och var motiverade att fortsätta sin digitala rensningsresa.



Konstnärlig verksamhet

Detta var inte din genomsnittliga digitala städdag, utan en genomtänkt och uppslukande upplevelse!

Genom att anpassa de ursprungliga instruktionerna och förvandla dem till ett engagerande personligt evenemang har vi lagt till en konstnärlig twist för att lyfta aktiviteten. Kärnan i upplevelsen är en fascinerande videoinstallation som pågår under hela sessionen och sätter tonen och rytmen för städningsövningarna.

Videon visar vardagliga städrutiner i en lugnande, repetitiv stil, vilket lyfter fram den meditativa och nästan rituella karaktären av att städa. Tillsammans med ljud direkt från själva aktiviteterna skapas ett rytmiskt flöde som uppslukar deltagarna, håller dem fokuserade och engagerade. Städningen blir inte bara en process, utan en givande ritual med tillfredsställelsen av ett uppfräschat och rensat digitalt utrymme som slutprodukt.

Aktiviteten är utformad som en resa i fyra delar som guidar deltagarna genom de successiva stegen för att rensa upp i sina digitala utrymmen - från sina personliga enheter till sina sociala kontakter online. I slutet känner sig deltagarna befriade, med mer mentalt utrymme och klarhet. Instruktionerna är skrivna i en lekfull, humoristisk ton och kombineras med slående grafiska mönster som understryker det absurda i våra digitala hamstringsvanor och uppmärksamhetsekonomin, samtidigt som de tar upp de allvarliga miljöeffekterna av vårt digitala avfall.

Den här omvandlingen förvandlar den digitala städdagen från en enkel uppgift till en upplevelserik aktivitet - något som deltagarna verkligen kan relatera till och njuta av. Och det slutar inte där! En helt onlinebaserad version har tagits fram, komplett med videor och steg-för-steg-instruktioner, så att deltagarna kan följa med var de än befinner sig.



Hitta videon
på Vimeo!





Efter den digitala städdagen började jag reflektera mer över hur mycket energi jag använder varje dag och hur vardagliga aktiviteter på mina digitala enheter är kopplade till större ekosystem.

En deltagare

Inverkan av interaktionen

Workshoppen var en 'game-changer'! Den öppnade deltagarnas ögon för den ofta förbisedda miljöpåverkan som digital teknik och dataanvändning har.

Sverige är verkligen ett föregångsland när det gäller hållbarhet och digital innovation. Med ett robust klimatpolitiskt ramverk - inklusive ambitiösa klimatmål, lagstiftning och ett framåtsträvande klimatpolitiskt råd - har Sverige åtagit sig att ta itu med miljöutmaningar. Samtidigt är Sverige också ett av de mest digitaliserade länderna i världen, med medborgare som tillhör de främsta internetanvändarna och en digitala sektor som bidrar avsevärt till landets BNP.

Deltagarna insåg sin egen roll i datalagringens miljöpåverkan och reflekterade över behovet av att förbättra sina rutiner.

Vissa siffror visar att streaming står för 3-4 procent av de globala utsläppen av växthusgaser vilket motsvarar utsläppen från flygindustrin.

Under 2015 visades videon "Gangnam style" cirka 2,5 miljarder gånger över hela världen. Detta resulterade i en energiförbrukning på 400 GWh (vilket motsvarar årsförbrukningen för cirka 90 000 hushåll).

Workshoppen introducerade ett nytt, innovativt format för den digitala städdagen som är redo att replikeras överallt. Och utvecklingen stannar inte där - en spännande onlineversion är på gång, vilket gör det möjligt för vem som helst, var som helst, att delta i rörelsen på distans.

Detta evenemang blev verkligen speciellt tack vare deltagarnas energi och entusiasm. I slutet av evenemanget kände de sig inspirerade och motiverade att ta itu med sin digitala röra, och många var ivriga att fortsätta sin resa men den digitala städdagen under de kommande månaderna. Vi arbetade också tillsammans för att definiera handlingsbara mål och delade med oss av enkla men kraftfulla strategier för att hjälpa dem att hantera sitt digitala fotavtryck mer effektivt. Och resultatet? En positiv förändring som precis har börjat!



Vill du replikera denna effektfulla erfarenhet?
RISE har identifierat några viktiga ingredienser
för att säkerställa framgång:

- **Det perfekta utrymmet är avgörande:** Välj ett rum som möjliggör optimalt ljud och projektorvisning. Helst bör det vara ett rum som kan mörkläggas för videovisningen och vara utrustad med bekväma sittplatser för att hålla deltagarna engagerade.
- **Stöd gör hela skillnaden:** Att tillhandahålla tryckta instruktioner och ha facilitatorer på plats för att vägleda och hjälpa deltagarna skapar en smidig och trevlig upplevelse för alla.
- **Flexibel tidpunkt för alla scheman:** Längden på evenemanget kan skräddarsys för att passa dina behov. Du kan förkorta den genom att fokusera på några få aktiviteter eller förlänga den för ett mer avslappnat format där deltagarna kan hoppa in och ut när det passar dem.



Resurser

Genom att tillhandahålla lokalen, projektionsutrustning och till och med tillgång till en intern konstnär utan extra kostnad kunde RISE forskare vara värd för denna interaktion till en låg kostnad. En viktig höjdpunkt var samarbetet med den interna konstnären som investerade 20 timmar i att skapa engagerande och visuellt effektfulla material som förhöjde hela upplevelsen.



Kontakta för mer information:
magnus.eriksson@ri.se