

Er du klædt på  
til dit arbejdsliv i  
efteråret?

FORUM

Er du klædt på  
til dit arbejdsliv i  
efteråret?

FORUM

Forside (/)

Anmeldelse af Anders Høeg Nissens bog Det man måler er man selv

# Data, dimser og drømmen om et bedre liv

Skrevet af



(/Torben-  
Vinther)

Torben Heikel Vinther (/Torben-Vinther)  
Webkonsulent (/Torben-Vinther)  
Webfronten (/Torben-Vinther)  
2 artikler  
105 indlæg

**Vi anmelder Anders Høeg Nissens bog: "Det man måler er man selv". Den første bog på dansk om "Quantified Self". Det er dataporno for selvmålere med sjove og dystre bagsider.**

Er du klædt på  
til dit arbejdsliv  
i efteråret?

FORUM

De seneste år er udbredelsen af apps og gadgets, der kan måle forskellige ting om vores kroppe, vaner og præstationer, øget markant. Hvad der i starten var forbeholdt en lille nørde-skare af måleentusiaster, er nu blevet hvermandseje i en sådan grad, at det næsten er unormalt ikke at anvende f.eks. den danske app Endomondo, når der skal løbes eller cykles en tur.



*Endomondo er et klassisk selvtracker-værktøj*

Tendensen kaldes med et overordnet, engelsk ord for “Quantified Self” og hentyder til, at vi i udpræget grad er i stand til (og har lysten til) at måle de ting, der har betydning for vores kroppe og nære omgivelser. Quantified Self eller selvtracking er dog ikke kun for sjov og begrænset til personlig adspredelse. Tendensen har i stigende grad også en samfundsmæssig betydning, som kun vil blive endnu mere udbredt i fremtiden. Derfor er det også både aktuelt og glædeligt, at Anders Høeg Nissen har kastet sig over dette allestedsnærværende fænomen og skrevet en interessant samt perspektiverende bog om emnet.

### **Det selvmålende individ og samfund**

I løbet af bogens elleve kapitler bliver læseren ført gennem forskellige perspektiver og aspekter af det, som Anders med et fordansket ord kalder “selvmåling”. Gennem konkrete eksempler med forskellige selvmålerapps og -dimser, personligheder der har præget udviklingen samt interessante samfundsmæssige vinkler og udfordringer, står man til slut med en meget bredere og dybere forståelse af, hvad det er, vi som selvmålende individer og samfund har gang i.

Anders lægger hårdt ud med et realistisk (nært) fremtidsscenario af selvmålingens muligheder og hopper direkte over til de vigtige samfundsmæssige udfordringer. Vel tilbage i nutiden beskrives en række selvmålerværktøjer inden for forskellige kategorier iblandt Anders’ personlige, selvudleverende vinkler og generelle samfundsvinkel. Det virker nærværende og på mange måder genkendeligt – og derfor også interessant.

### **Jagten på det daglige selvmålingsfix**

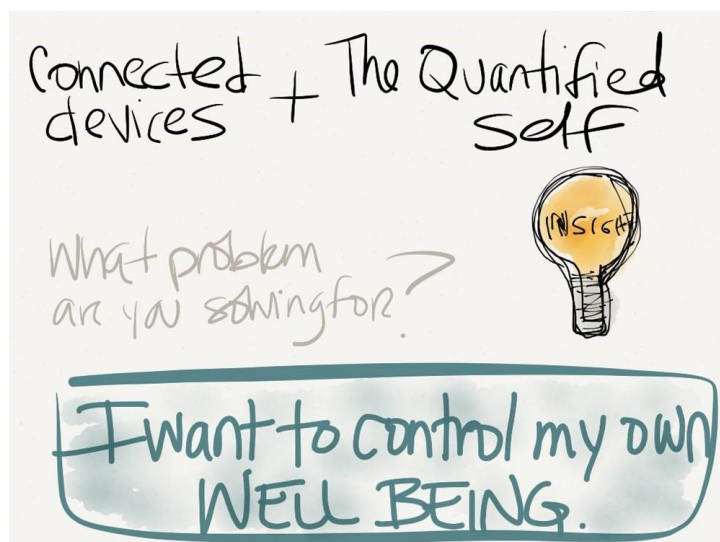
Et af de steder hvor Anders blotter sin egen selvmåleridentitet er i afsnittene om kost og kalorier. Her udstiller han f.eks. det besvær, det kan være at få tracket sit daglige indtag af mad og drikke så præcist som muligt, samt de efterfølgende frustrationselementer det nogle gange kan medføre. Bag entusiasmen ved at være i stand til at måle sig selv lurer nemlig det maniske hysteri, man udsætter sig selv og sine omgivelser for i jagten på det daglige selvmålingsfix. Det er desværre ret nemt at identificere sig med Anders’ beskrivelse af nogle af selvmålingens dystre bagsider.

Hysteri eller ej, så er det meste af den selvmåling, der bliver udført i dag af menigmand ikke videnskab, men det giver et systematisk billede af en udvikling i ens kost, motion eller hvad man nu måler på.

Og selvom det ikke er videnskab i traditionel forstand, så produceres der abnorme mængder af data, som det kan være svært at finde ud af, hvad man skal stille op med. Men i bund og grund handler selvmåling om, at de fleste gerne vil gøre en forskel med deres eget liv:

“For nok er der mange i miljøet, som synes, at det i sig selv er sjovt at samle data og lave grafer og være sit eget laboratorium, men for flertallet handler det dog trods alt alligevel om at kunne ændre en dårlig vane, optimere en præstation eller bare grundlæggende få det bedre.”

Anders pointerer i samme forbindelse, at noget af styrken ved meget af selvmålingen er, når man begynder at sammenkoble forskellige målinger. Hvis man f.eks. sammenligner sit kostindtag med den motion, man har udført i samme periode evt. tilsat registreringer over ens humør. På den måde giver man selvmålingen mere mening i stedet for blot at indsamle data for dataenes skyld.



For flertallet handler det om at kunne ændre en dårlig vane, optimere en præstation eller bare grundlæggende få det bedre

### Dataporno for selvmålere

Samtidig lægger Anders ikke skjul på, at de muligheder som den omfattende produktion af selvmålingsdata medfører, er fantastiske:

“Der er bare noget grundlæggende fantastisk ved visualiseringer af de store datamængder. Det er ren dataporno for selvmålere.”

Ifølge Anders er Quantified Self starten på en revolution af dele af samfundet, som måske også kommer til at påvirke sundhedsvæsenet, eksempelvis i form af øget fokus på "patient empowerment". Men der ses også et øget fokus på og brug af selvmåling inden for sportens verden, hvor Anders giver eksempler fra både amerikansk fodbold, baseball og europæisk fodbold.

I Danmark har firmaet Maribo Medico f.eks. foretaget søvntracking af fodboldspillere i FC Nordsjælland for at undersøge, hvilken indflydelse søvn har på træningen og spillerens ydeevne. Et andet eksempel er ultraløberen Casper Wakefield, som under sin deltagelse i løbet Yukon Arctic Ultra målte sig selv dag og nat med en avanceret bevægelsesmåler "actigraph". Efter de 692 km kunne

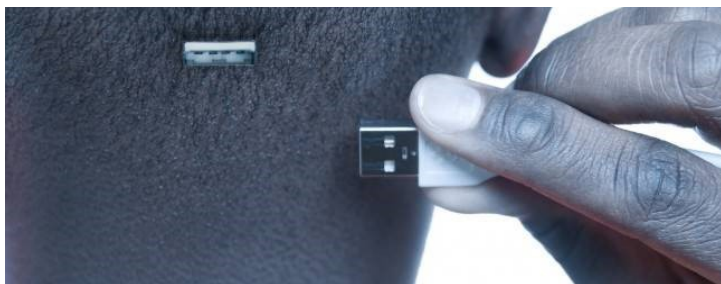
han se en masse data om søvn, puls, forbrænding, skridt mv., som har været værdifuld for ham i træningen mod de næste fysiske udfordringer.

### **Gamification og nudging som motivationsfaktor for sundhed**

"Gamification" eller "spilificering" er et element, der i mange tilfælde går hånd i hånd med selvmålingen. I mange apps er der indbygget en form for pointsystem, som udløses, når man f.eks. har løbet en bestemt distance, tabt sig eller på anden måde har nået et specifikt mål.

Selvom det nogle gange kan være lidt svært at begribe, hvad belønningssystemet i en given selvmålingsapp helt præcist går ud på (eller skal gøre godt for), så kan et element af konkurrence (med sig selv eller andre) inden for sundhed måske være lige akkurat dét, der motiverer til at stoppe rygningen, tabe vægt eller lignende. Her er Anders inde og pille ved begrebet om nudging, som får os til lige at løbe lidt længere eller tage et par trapper mere for at nå samt overskride sit mål. Men Anders maner samtidig til besindighed og selvkontrol. Man skal ikke blive en slave af selvmålingen. Det skal være muligt at holde fri fra dataindsamlingen, uden at det ødelægger ens projekt – eller humør:

"...selftrackingen er i nogle tilfælde snarere en slags psykologisk sutteklud end en virkelig strategi imod ældning og sygdom."



*Det skal være muligt at holde fri fra dataindsamlingen, uden at det ødelægger ens projekt – eller humør*

### **Hvem har ansvaret for det gode helbred?**

Bogen kommer ind på nogle interessante perspektiver i afsnittene om gamification, social tracking og arbejdsliv, hvor Anders bl.a. nævner det amerikanske konsulentfirma Keas, som benytter en række spilificerende kneb til at påvirke de ansattes helbred. Men her er det samtidig relevant at stille spørgsmålet: Hvad der er vigtigst – de ansattes sundhed eller firmaets bundlinje? Og hvori ligger motivationen, hvis det indirekte er noget, der påtvinges den ansatte?

Et andet element af selvmålingen er desuden, når der kobles oplysninger om vores gendata til den øvrige tracking. Dette kolossale bagkatalog af gendata om vores krop gør indblikket i os selv noget dybere. Men den konkrete værdi af gen-kortlægning er stadig til diskussion, og det faktum, at det måske kan gøre folk unødigt nervøse at tænke på, at de muligvis får Alzheimers, spiller en ikke uvæsentlig rolle. Og hvor stopper anvendelsen af gendata? Kan vi f.eks. en dag også forudsige vores levealder? (Det kan man sikkert allerede). Men bagved den slags forudsigelser og risikoberegninger ligger der også en vis grad af usikkerhed, eller som det anføres i bogen: "Konsekvensen kan være falsk tryghed – eller falsk alarm."

### **One app to rule them all**

Anders kommer også ind på Ray Kurzweils fænomen "singularitet" og dens betydning for selvmåling. Anders advarer dog imod altid at forsøge at samle alle funktioner i ét, men alligevel kan han ikke lade være med at drømme om en tilstand, hvor han hele tiden kan få en tilstandsrapport over "systemet" ved hjælp af en slags digital assistent:

"Jeg kunne godt tænke mig den slags løbende indblik i mit eget hoved, fx i form en slags digitalt alter ego – eller måske snarere superego – der kan holde mig på dydens smalle sti, når det gælder lokketonerne fra den søde tand, prikke til mig, så jeg kommer ned i centret for at træne, minde mig om at holde en pause i arbejdet, sige til, når det er tid at slukke for Twitter og Facebook og andre koncentrationsrøvere..."

I det hele taget ser Anders for sig, at selvmålingen i fremtiden kommer helt ind i kroppen, og at de forskellige trackingdimser skal sammenholde data med hinanden som en slags intelligent assistent. Anders nævner f.eks. muligheden for, at der på vores piller vil være små mikrochips med information om, hvilken medicin det er, og hvornår den skal spises. Det kan f.eks. være med til at løse over- og undermedicinering og i det hele taget hjælpe patienten med at få taget den rette medicin på det rigtige tidspunkt. Det fordrer dog nok ikke en mindre grad af tillid til sundhedssystemet, end der kræves i dag.

Anders kommer med mange interessante og mere eller mindre scifi-agtige eksempler på nutidige og nærfremtidige produkter og dimser inden for "IT i alting". Men som Anders selv pointerer, så "mangler vi endnu et slags iPhone-øjeblik for Internet of Things".

### **Big Data og smarte byer**

Jeg fornemmer helt tydeligt, at Anders både qua sit arbejde som den ene Harddisken-vært og som dedikeret selvmålerentusiast virkelig har et liv inde i en matrix-agtig verden, hvor IT er alting og alting er IT. Og meget naturligt drejes fokus over på et andet stort og hypet begreb – "Big Data".

Godt nok tænker man normalt mest på store, datatunge naturvidenskabelige projekter, når man snakker om Big Data, men det giver rigtig god mening også at inddrage begrebet inden for selvmåling. Hvis udviklingen fortsætter (og det gør den jo nok), vil alle vores selvmålinger optage mere og mere plads, og det vil blive sværere og sværere at sortere og analysere den. Lægger man samtidig den stigende forventning om at kunne få leveret svar på vores målinger i realtid, så kræver det yderligere datakraft.

I sidste del af bogen kommer Anders med nogle samfundsmæssige udnyttelser af selvmåling f.eks. til udvikling af "smarte byer", hvor man lader borgerne tracke forskellige ting i byen som luftforurening, trafikmønstre etc. For at det skal kunne udbredes, skal der selvfølgelig udvikles nogle endnu bedre sensorer, og det skal være muligt at samle den genererede data sammen, så resultaterne kan vises i realtid.

**Det digitaliserede sundhedsvæsen kræver beslutsomhed**

Enhver selvmåler drømmer om, at de majsommeligt indsamlede data på en eller anden måde kan indgå i sammenhæng med hele sundhedssystemet i en digital symbiose. Denne drøm er meget rimelig og i høj grad også inden for realistisk rækkevidde (her taler vi ikke om e-journaler!).

Men der ligger selvfølgelig en udfordring i validiteten og kvaliteten af patienternes selvmonitoreringer og den efterfølgende samkøring af data. Men Anders mener ikke, at der er tvivl om, at selvmåling kommer til at spille en større rolle i fremtiden. Det er en spændende udvikling, fordi det også vil medføre, at der bliver udviklet nye teknologier til brug for både den "glade selvmåler" og det professionelle sundhedssystem, herunder telemedicin, eHealth og forskning.

Behovene smelter sammen og forenes, men som Anders også pointerer, er det ikke en let opgave. Udover teknologiske landvindinger kræver det politiske beslutninger samt sundhedsfaglig og administrativ stillingtagen og et generelt holdningskifte blandt både professionelle og borgere. Det handler også om at have mod på fremtiden.

Udviklingen er på mange måder allerede i gang. F.eks. bliver der snakket rigtig meget om "patient empowerment", som går ud på at give patienterne større indflydelse og kontrol i deres patientforløb. Det kunne passende suppleres med mange af aspekterne inden for selvmåling og åbne op for helt nye muligheder og udfordringer mod vejen til et sundere liv. Allerede i dag findes der på Sundhed.dk noget, der hedder "Patientens rum", som Anders nævner som en mulig løsning, hvor patientens egne data kan komme i spil med de officielle data. Som Anders kommer ind på til sidst, så:

"... handler det om at bruge teknologien til at udnytte ressourcerne bedst muligt, så dem, der kan og vil tracke sig selv og styre deres data, gør det, mens dem, der ikke kan eller vil, får en mere målrettet, personlig behandling."



*De teknologiske udviklinger der ligger til grund for et kvantificeret liv. Nye produkter og apps kombinerer de forskellige teknologier, og skaber derved et kraftfuldt og insisterende målbart (lykkeligt?) liv.*

**Selvmålingsbaristaens drøm om et bedre liv**

I det sidste kapitel får læseren indblik i den grundlæggende drøm for Anders, i forhold til hvad selvmåling betyder for ham. Anders sammenligner selvmålingen med det forfinede, afprøvende og minutiøse arbejde, det kan være selv at brygge den optimale kop kaffe. Man får hele tiden ny viden og gør konstant nye erfaringer, som kan bruges til at forfine den næste kop i bestræbelsen på optimal nydelse.

Der er mange tilgange til selvmåling. Man kan hygge sig med det for sig selv og bruge det som motivation til vægttab, bedre motion eller som en træningsdagbog. Men man kan også stræbe efter at ændre samfundet, så vi kommer til at forstå os selv bedre og dermed i fællesskab skabe et sundere liv. Med denne bog har Anders Høeg Nissen både foldet begrebet om Quantified Self ud og perspektiveret det til almen forståelse samt delagtiggjort gjort os i sin egen holdning, brug og ikke mindst drømme om, hvad selvmåling kan og bør føre til.

Det er oplagt, at man som læser gør sig sine egne overvejelser, drømmer videre og leger med på selvmålingens vej efter devisen: "Det man måler er man selv". Det vil jeg selv gøre, og jeg kan varmt anbefale denne bog, så du også kan komme i gang med at drømme om et bedre liv.

[Besøg bogens hjemmeside for opdateret viden på Selvmål.dk](#)  
[Læs første kapitel helt gratis på Kommunikationsforum](#)

Se Anders Høeg Nissen fortælle om bogen i DR2 Morgen:





Det man måler er man selv – data, dimser og drømmen om et bedre liv

Af: Anders Høeg Nissen

Udgivet: Gyldendal Business, 2013

211 sider

ISBN: 9788702143195

Udgivet: 21-05-2013

---

*Artiklen blev første gang bragt på Webfronten*

*(<http://www.webfronten.dk/anmeldelser/det-man-maler-er-man-selv/>)*

---

## RELATEREDE ARTIKLER

**Nudging i praksis (/artikler/nudging-det-kaerlige-skub-i-servicedesign-og-kommunikation)** - Nudging er et lille blidt skub. Nudging er cool og indirekte kommunikation. Et effektivt nudge består af elementer fra f...

**13 trends i 13 (/artikler/kforum-tror-paa-13-trends-i-2013)** - Hvad kan du bruge big data, social proof, gamification og nudging til i dit daglige arbejde? Hvorfor er full frontal tra...

**Du er dit selvmål (/artikler/the-quantified-self-big-data-mobile-apps-infographic-gamification-sensor-teknologi)** - Mål dit liv, tag kontrollen, og lev sundt og moderne. Det er målet for det nye data-drevne menneske. Man kalder disse me...

**En selvmålers rejse til fremtiden (/artikler/en-selvmaalers-rejse-til-fremtiden)** - Man bliver ikke nødvendigvis et bedre menneske af selvtracking, men hvis du tror på, at du kan ændre dig selv og dine va...

**Hvem liker aldrig dig? (/artikler/wolfram-alpha-analyserer-facebook-data)** - Hvad er dit mest likede billede på Facebook? Hvem er outsiders, insiders og brobyggerne omkring dig? Søgmaskinen og sup...

**Datavinklen virker (/artikler/hvad-og-hvordan-arbejder-du-med-datadreven-pr)** - Mængden og mulighederne med data vokser eksplosivt for alt og alle. Flere og flere taler derfor om, hvordan virksomheder...

**Dashboard din k-afdeling (/artikler/saadan-bygger-du-et-dashboard-til-din-kommunikationsafdeling)** - Kan du bygge et sejt kontrolpanel for din k-afdeling med data? Ja, det kan du. Er det besværet værd? Ja, helt sikkert. K...



**Rock og rå data fra Roskilde (/artikler/Hvordan-bruger-Roskilde-Festivalen-Big-Data)** - Hvor meget vejer lort? Roskilde har fundet svaret ved hjælp af nye sensorer og big data. Resultatet er færre fyldte toilet...

Giv din stemme

4,6/5

7 stemmer

## KOMMENTARER

### UDVALGTE JOB (/KOMMUNIKATION-JOB)



**Kommunikationspartner**  
(/kommunikation-job/staten-og-

Frist: 9. august



**Projektleder (/kommunikation-**  
**job/rudersdal-kommune-**

Frist: 10. august



**Studentermedhjælper**  
(/kommunikation-job/telenor-

Frist: 15. august



**Medarbejder til Strategi- og**  
**Koordinationsenhed**

Frist: 5. august



(/kommunikation-job/klimaraadet-

**Kommunikations- og**  
**pressemedarbejder**

Frist: 19. august



(/kommunikation-job/skattestyrelsen-

**UX-writer (/kommunikation-**  
**job/skattestyrelsen-ux-writer-)**

Frist: 7. august

[Se alle job \(/kommunikation-job\)](#)

[Indryk job \(/kommunikation-job/danmarks-bedste-jobbank-for-kommunikationsjob\)](#)

## FØLG OS

Facebook  
(<https://www.facebook.com/Kforum>)

Twitter (<https://twitter.com/kforum>)

LinkedIn  
(<http://www.linkedin.com/company/kommunikationsforum-a-s>)

Instagram  
(<https://instagram.com/kforum/>)

Youtube  
([https://www.youtube.com/results?search\\_query=kforum](https://www.youtube.com/results?search_query=kforum))

## AKTIVITETER

Opslå job

(/kommunikation-job/danmarks-bedste-jobbank-for-kommunikationsjob)

Indryk banner (/banner-

annonce)  
Indsend jobhop (/jobhop)

Skriv for Kforum

(/skrivforkforum)

Om Kforum (/om)

Privacy policy (/privacy)

## KONTAKT OS

Kommunikationsforum A/S  
GL. Kongevej 3E, 4. sal, Baghuset  
1610 København V

Telefon: 33 42 21 60  
E-mail: [info@kforum.dk](mailto:info@kforum.dk)  
(<mailto:info@kforum.dk>)