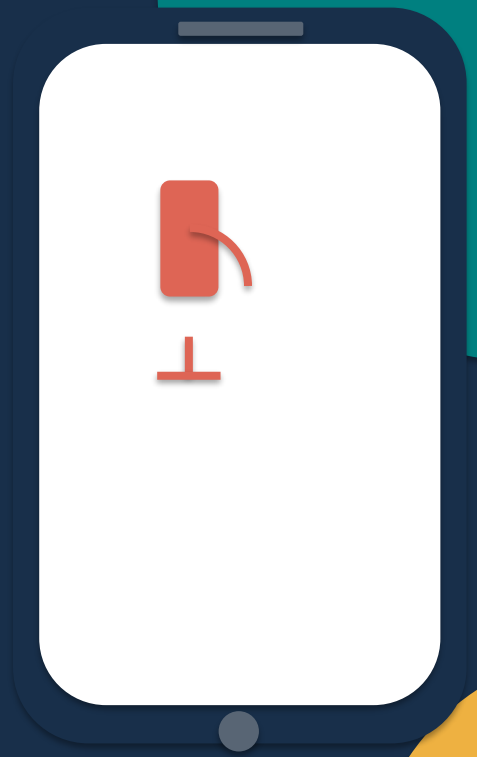
MOBILEN KAN HØRE ALT DU SIER?

Hva betyr det for personvernet vårt – og hva kan vi gjøre?



Mette Boquist

Seniornett Ullensaker

Bygger på artikkel fra Seniornett • 21. mai 2026

Innhold

Oversikt over presentasjonen

1 Har du opplevd dette? (s. 3–4)

2 Hva er mikrofontilgang, og hvilke apper har den? (s. 5–7)

3 Slik sjekker og styrer du mikrofonen (s. 8–12)

4 Nye eksempler: Apple Watch og Meta (s. 13–17)

5 Ta med deg dette, kilder og hjelp (s. 18–19)

Har du opplevd dette?

En reklame dukker opp etter at du har snakket om noe.

«Vi burde kjøpe nye tursko …»

Plutselig ser du reklame for tursko!

Betyr det at mobilen har lyttet?

Viktig nyanse: reklame er ikke bevis

Artikkelen minner oss om mikrofonen – men forklaringen kan være en annen.

Reklame kan bygge på:

- søk og nettsider du besøker
- apper og klikk du gjør
- omtrentlig plassering og interesser
- aktivitet fra nettsteder og annonsører

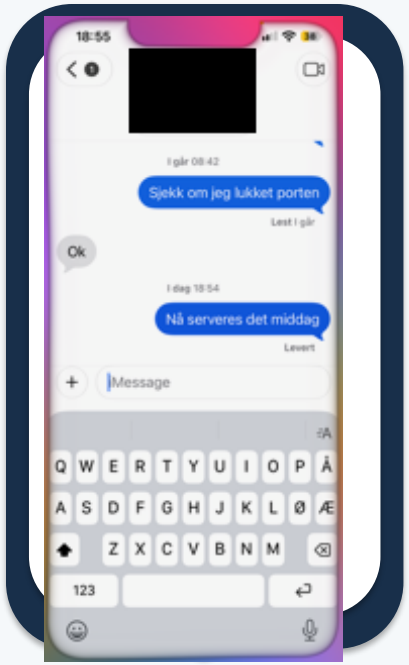
Det vi vet

- Mikrofonen kan brukes når en app har tilgang.
- Talestyring kan registrere lyd når den aktiveres.
- Det er lurt å kontrollere tillatelser.

Vi bør ikke konkludere med at mobilen tar opp alle samtaler for reklame.

Hva betyr mikrofontilgang?

Apper trenger mikrofonen til noen funksjoner – men ikke alle.



Videosamtale

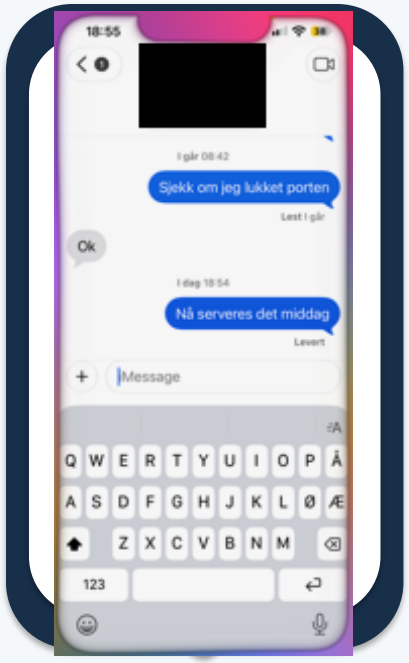
Taleopptak

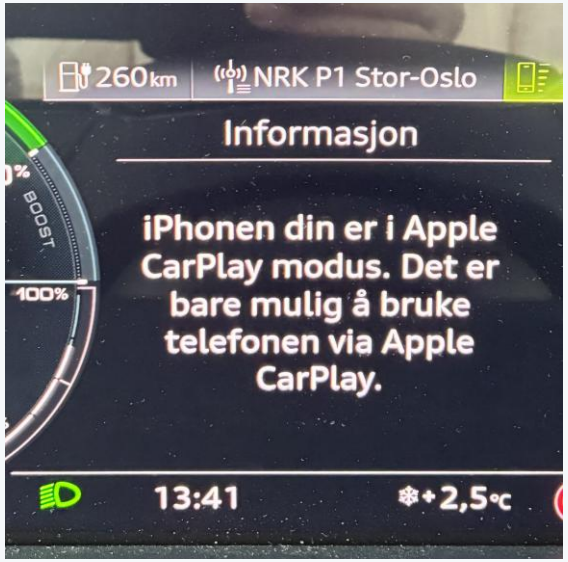
Sosiale medier

Gi mikrofontilgang når det trengs – og trekk den tilbake hvis appen ikke trenger den.

Mikrofon i praksis: meldinger og CarPlay

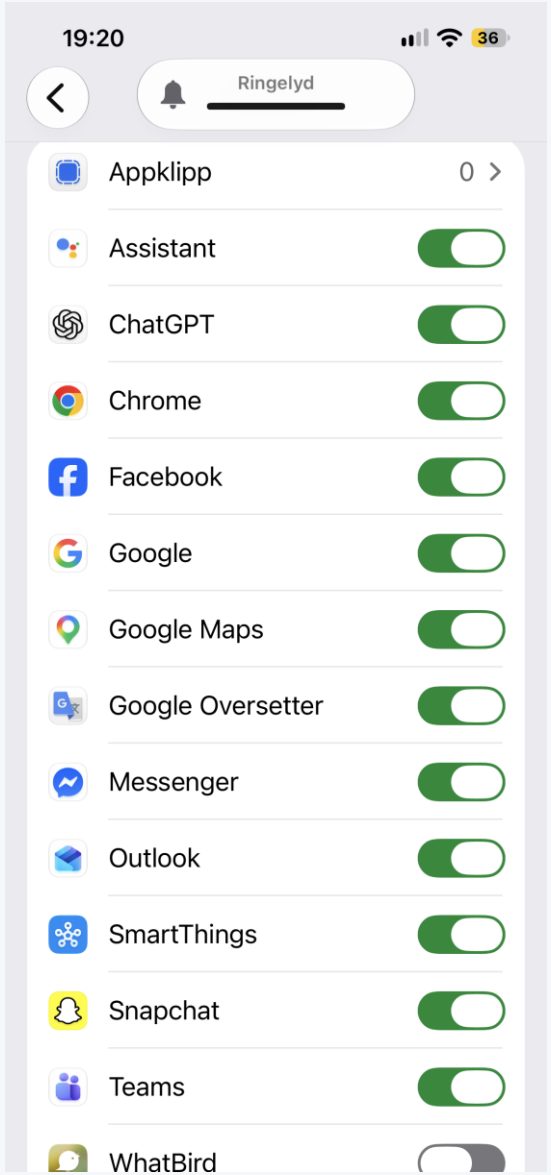
Apper trenger mikrofonen til noen funksjoner – men ikke alle.







Gi mikrofontilgang når det trengs – og trekk den tilbake hvis appen ikke trenger den.



Mine apper med mikrofontilgang

Slått på: Assistant, ChatGPT, Chrome, Facebook, Google, Google Maps, Google Oversetter, Messenger, Outlook, SmartThings, Snapchat og Teams

Fordeler

CarPlay og bilen
Snakk inn og få meldinger lest opp mens du kjører, uten å ta på telefonen.

Stemmesøk og talekommandoer
Be Siri eller Google om å ringe, navigere eller sette en påminnelse.

Samtaler og videomøter
Messenger og Teams krever mikrofon for at andre skal høre deg.

Diktering og oversettelse
Snakk i stedet for å skrive, og få tale oversatt.

Lyd i Snapchat
Lydmeldinger og videoer.

Ulemper

Appen kan ta opp mer lyd enn du tror
Eksempel: Du gir Messenger mikrofonen for å ringe. Samme tillatelse brukes også til talemeldinger og videoklipp, og du får ikke spørsmål hver gang. Du ser bare en liten prikk på skjermen. Lyden kan sendes til appens servere, og du vet ikke hva den brukes til.

Flere apper enn nødvendig
Hver app med tilgang er et ekstra sted lyd kan havne. Apper som Outlook og SmartThings trenger sjelden mikrofonen i daglig bruk.

Profilering og reklame
Lyd og bruksdata kan inngå i profilen som brukes til målrettet reklame.

Misbruk og hacking
Jo flere apper med tilgang, desto større risiko hvis en av dem misbrukes eller hackes.

Slik sjekker du mikrofonen – Android / Samsung

Det finnes både app-tillatelser og en felles mikrofonbryter på mange nyere telefoner.



- Åpne Innstillinger → Sikkerhet og personvern (eller Personvern).
- Velg Tillatelsesbehandling → Mikrofon.
- Gå gjennom appene og velg «Tillat bare mens appen brukes» eller «Ikke tillat».
- På mange Android-telefoner kan du også sveipe ned to ganger og slå av Mikrofontilgang midlertidig.
- I Samsungverden heter «snakkedama» Brixby

Navn og plassering kan variere mellom Samsung-modeller og Android-versjoner.

Slik sjekker du mikrofonen – iPhone

Menynavn kan variere litt med iOS-versjonen.



- Åpne Innstillinger.
- Trykk på Personvern og sikkerhet.
- Velg Mikrofon.
- Slå av tilgang for apper som ikke trenger den.

Tips: Mikrofonen må fortsatt være på for apper du bruker til samtaler.

Sjekk om kamera eller mikrofon er på – Android

Når en app bruker kameraet eller mikrofonen, får du et varsel. Du kan styre hvilke apper som har tilgang.

Viktig: Noen av disse trinnene fungerer bare på Android 12 eller nyere. Finn ut hvilken Android-versjon vi har.

Sjekk når kameraet og mikrofonen er på:

1. Når apper bruker kameraet eller mikrofonen, vises en grønn indikator øverst til høyre på skjermen.
2. Sveip ned og trykk på indikatoren.
    1. Trykk én gang for å sjekke hvilken app eller tjeneste som bruker kameraet eller mikrofonen.
    2. Trykk igjen for å administrere tillatelser.

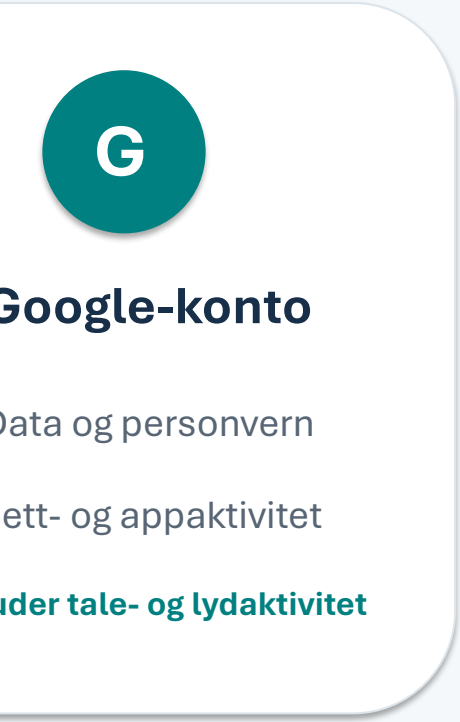
En enkel personvern-sjekk

Gode vaner som ikke krever at du er teknologiekspert.

1	**Sjekk mikrofonen**	Hvilke apper har tilgang?
2	**Vær kritisk**	Si nei hvis en app ber om tilgang uten god grunn.
3	**Se etter indikator**	På nyere telefoner vises det når mikrofonen brukes.
4	**Oppdater telefonen**	Sikkerhetsoppdateringer er viktige.
5	**Gå gjennom apper**	Fjern apper du ikke lenger bruker.

En egen innstilling for tale og lyd hos Google

Dette gjelder lyd i samspill med Google-tjenester – ikke alle apper på telefonen.



- Åpne Google-appen og trykk på profilbildet.
- Velg Administrer Google-kontoen din → Data og personvern.
- Åpne Nett- og appaktivitet.
- Se etter «Inkluder tale- og lydaktivitet» og slå av hvis du ikke ønsker at slike opptak lagres i Google-kontoen.

Dette stopper ikke nødvendigvis lydbehandling i alle andre tjenester.

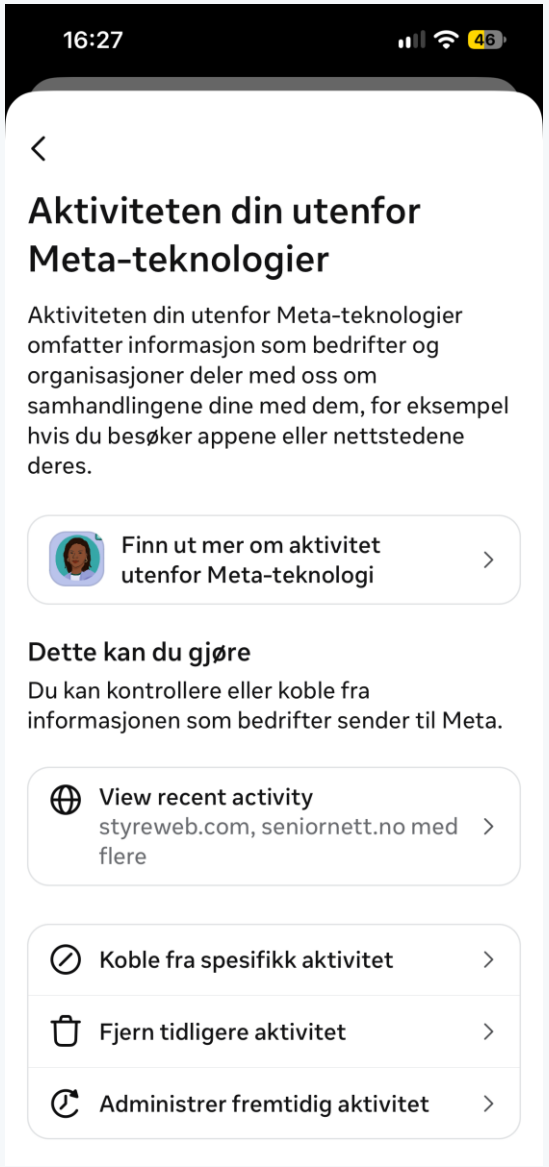
Nye Apple Watch lytter på alt: – Veldig ugreit
Apples nyeste smartklokker kan ta opp alle samtaler, hele dagen. Artikkel i NRK 16.oktober 2026

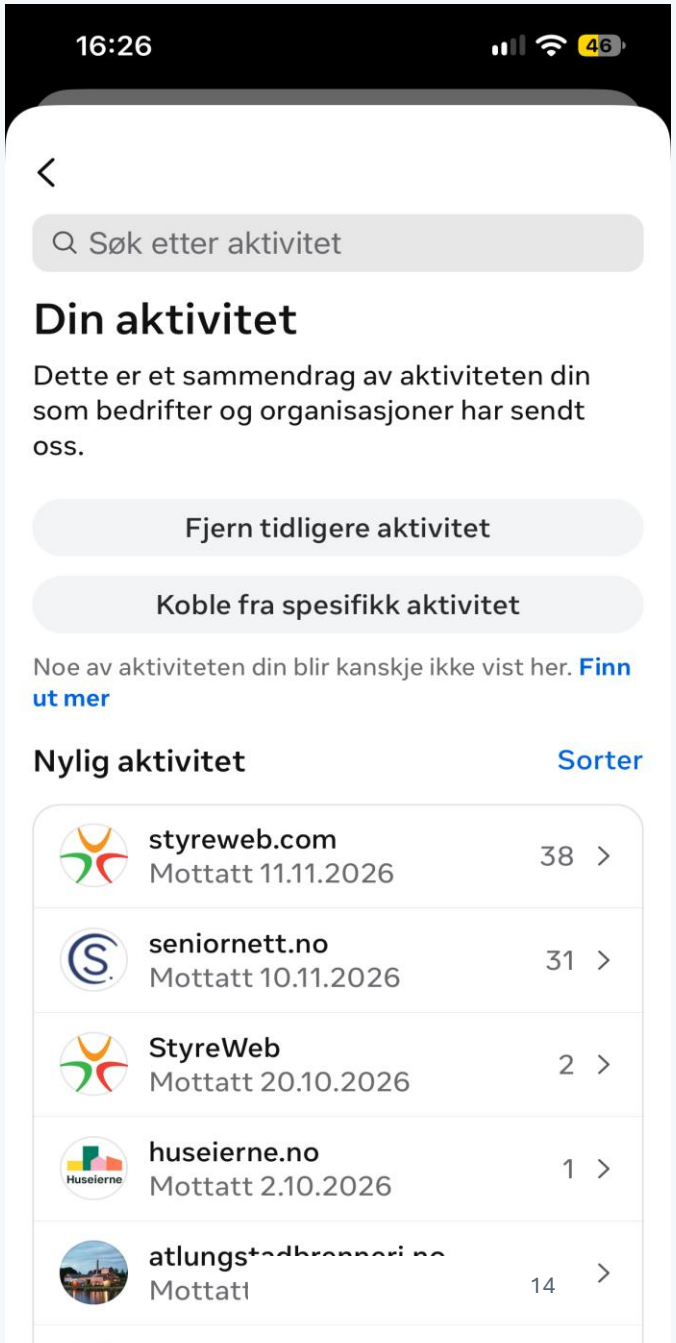
https://www.nrk.no/artikkel/nye-apple-watch-lytter-pa-alt-veldig-ugreit-1529507



Hvem deler du informasjon med utenfor Meta- teknologier

- Facebook – sosialt nettverk
- Instagram – bilder og video
- WhatsApp – meldinger og samtaler
- Messenger – chat og ringing
- Threads – korte innlegg
- Meta AI – chatbot i appene





Seniornett ULLENSAKER

Slik ser du hvem du deler informasjon med utenfor Meta

Du finner det i Kontosenteret til Meta-kontoen din



- Åpne Facebook eller Instagram og trykk på menyen (profilbildet eller tre streker)
- Velg Innstillinger og personvern, deretter Kontosenter
- Velg «Din informasjon og tillatelser»
- Velg «Din aktivitet utenfor Meta-teknologier» og se hvem som har delt data om deg

WhatsApp: Bare hvis kontoen er koblet til Kontosenter. Bruk ellers Facebook eller Instagram.

Hvordan vet Meta at jeg har vært på StyreWeb eller Atlungstad Brenneri?

- StyreWeb og Atlungstad Brenneri har en kodebit fra Meta (Meta Pixel) eller sender data direkte til Meta
- Du er innlogget på Facebook eller Instagram, eller Meta kjenner igjen enheten din
- Meta kobler besøket til din profil og viser det under «Aktivitet utenfor Meta-teknologier»
- NB! Meta Pixel gir ikke mikrofontilgang kun registrer aktivitet på nettsider

1 Du besøker nettstedet
Siden (f.eks. StyreWeb eller Atlungstad Brenneri) laster inn en Meta-kodebit som registrerer besøket

2 Data sendes til Meta
Hva du gjorde, f.eks. sidevisning eller kjøp, sammen med en enhets-ID eller kryptert e-post

3 Meta kobler det til deg
Treff mot profilen din gir synlig aktivitet og mer målrettet reklame

Slik kobler du fra aktivitet utenfor Meta

Steg for steg i Facebook-appen. Menynavn kan variere litt.



- Gå inn i Facebook og åpne Innstillinger og personvern.
- Velg Metakonto.
- Trykk på Informasjon og tillatelser. Her finner du «Aktiviteten din utenfor Meta-teknologier».
- Her finner du en god beskrivelse på hva Meta gjør med den informasjonen de får.
- Neste steg er «Din aktivitet». Her kan du koble fra spesifikk aktivitet.
- NB! Du må legge inn passordet ditt for å få tilgang til å koble fra spesifikke aktiviteter og fremtidige aktiviteter

TA MED DEG DETTE

Du trenger ikke slå av alt.

Du bør vite hva du gir tilgang til.



Spørsmål til samtale

- Hvilke apper trenger egentlig mikrofonen?
- Har du sett mikrofonindikatoren på telefonen?
- Vil noen ha hjelp til å gå gjennom innstillingene?

Kilder og videre hjelp

Presentasjonen bygger på Seniornetts artikkel og offisiell veiledning.

- Seniornett: «Mobilen kan høre alt du sier» (21. mai 2026).
- Apple: Kontrollere tilgang til mikrofon på iPhone.
- Google: Administrere tale- og lydaktivitet i Google-kontoen.
- Google Android-hjelp: Se når mikrofonen brukes og styre tilgangen
- Microsoft: Copilot (KI-assistent)

seniornett.no/mobilen-kan-hore-alt-du-sier

support.apple.com • support.google.com

Trenger du hjelp? Seniornett-medlemmer kan kontakte Seniornetts datahjelp: 22 42 96 26 (valg 1).