

Seniornett

Sammen for digital mestring



Fra morsing til Facebook:

– Det gjelder å følge med på hva folk er opptatt av, sier Christian Rieber.

OKTOBER 2026

Årgang: 27

Utgiver: Seniornett Norge

Ansvarlig redaktør:

Hanni W. Petersen

Redaksjon:

redaksjonen@seniornett.no

Redaktør Hanni W. Petersen

Kirsten Moe

Helge Selstø

Pia Boholm

Morten Bolstad

Roar Kristiansen

Hanne Libakken

Øvrige bidragsytere:

Truls Eskeland

Kirsti Odéen

Elisabeth Farstad

Redaksjonsrådet i Seniornett

Forsidebilde:

Christian Rieber

Foto: Kirsten Moe

Grafisk formgivning og trykk:

Flisa Trykkeri AS

www.flisatrykkeri.no

Opplag: 14 000

Seniornett Norge

www.seniornett.no

Postboks 1002 Sentrum, 0104 Oslo

Telefon 22 42 96 26

Besøksadresse:

Dronningens gate 6, Oslo

E-post: kontor@seniornett.no

ISSN 2464-4358 (papirutgave)

ISSN 2535-4361 (webutgave)

Innhold

Leder	3
Fra morsing til Facebook	4
Seniornett Bergen Helgetun	
Hjelper hverandre så godt vi kan	10
Om svindelmetoder:	
For godt til å være sant er nesten alltid nettopp det; for godt til å være sant!	12
Gikk fem på med kjendissvindel	16
Entur-appen: Norges reiseplanlegger på godt og vondt	19
Seniornett Larvik	
Sammen om nysgjerrighet, læring og gode møter	22
Viktig gjennomslag for å sikre tilliten til domenenavn	24
Fremtidsfullmakt: Trygghet på papiret, usikkerhet i praksis?	26
En forsikring for fremtiden	29
Altinn - din inngangsportal til det offentlige	32
Spørsmål og svar fra datahjelpen	33
Landet rundt	34

Leder

101 år og aktiv på Facebook

Han har levd i mer enn et sekel, er nysgjerrig på alt som skjer rundt seg og avhengig av Facebook og mange flere digitale duppedingser i det daglige.

I mai hadde jeg gleden av å møte 101 år gamle Christian Rieber. Samtalen med den godt voksne høvdingen fra Bergen ga både energi og inspirasjon. Intervjuet «Fra morsing til Facebook» på side 4, forteller historien om en som har levd med et århundre i vanvittig utvikling. Som har tatt del i utviklingen og aktivt forsøkt å påvirke den.

Christians råd til eldre som kjenner på motstand mot alt det nye og digitale, er enkelt. Samtidig rommer det essensen av hva han tror er oppskriften på et langt og godt liv:

– Det å sette seg inn i data-teknologien og å bruke den, det er også en måte å holde hodet klart på og skjerpe hjernen.

Ellers er det mye lesestoff om fremtidsfullmakt denne gangen. Et populært



tema blant våre medlemmer: Hvorfor fremtidsfullmakt er viktig, og ikke minst, hvordan det kan sikre at du selv har kontroll på dine verdier – deriblant dine digitale verdier – den dagen du ikke klarer å ta hånd om dem på egen hånd.

Videre kan du lese flere artikler om det stadig mer tidsaktuelle fenomenet digital svindel. Blant annet deler modige Eva sin erfaring med å gå rett i kjendis-svindelfella.

God høst og god lesning!

Hanni Winsvold Petersen
Redaktør

Har vi din riktige e-postadresse?

Vi sender nyhetsbrev på e-post til medlemmer hver fredag. Veldig ofte får vi returmelding om at e-posten ikke kan leveres. Kanskje gjelder dette deg? Vi anbefaler at du sjekker e-post ukentlig. Dersom du ikke mottar nyhetsbrevet fra oss, sjekk om det ligger i søppelpost-mappa. Finner du det ikke, send en e-post til medlem@seniornett.no, så finner vi ut om din e-postadresse er korrekt eller hva som har gått galt.



Christian Rieber – eldste medlem i Seniornett Bergen Helgetun.

Fra morsing til Facebook

Christian Rieber (101) har et avmålt forhold til det digitale, men nekter hardnakket å settes på sidelinjen. Han tar heller med på kjøpet de gode «bivirkningene» som følger det digitale.

– Du må bruke hodet for å sette deg inn i det, og du kommer i kontakt med andre mennesker når du gjør det – vinn-vinn.

Tekst: Hanni W. Petersen. Foto: Kirsten Moe

I mer enn et århundre har bergenserens Christian Rieber vært en del av og påvirket samfunnsutviklingen, både den teknologiske og den sosiale. Hans egen kontakt med datateknologi begynte først et godt stykke inn i hans 50 år

lange yrkesliv. Som pensjonist i mer enn 30 år, har han brukt datateknologi hver eneste dag. 101-åringen sjonglerer flittig mellom mobiltelefon, nettbrett og pc. De er gode arbeidsverktøy i hverdagen, ikke minst til kommunikasjon.

Christian tror dessverre at eldre som ikke orker å sette seg inn i data-teknologien, går glipp av mange muligheter. Samtidig kan han forstå dem.

– Ingen av oss liker forandring eller nye ting.

Friskt i minne har han alle motforestillingerene som dukket opp i eget konsert den gangen datarevolusjonen så smått tok til på 60-tallet og videre mot slutten av 80- og 90-tallet, da den etter hvert tok helt over.

Verden går framover

På spørsmål om hva hans absolutt første datateknologiske erfaring var, tar Christian oss med tilbake til Tysklandsbrigaden på 40-tallet.

– Vi morset og kodet meldinger i store kvanta. Forferdelig tungvinte greier var det, minnes Christian, og tenker at verden har gått framover på noen områder. Samtidig har han mange tanker om og spørsmål til hva det digitale egentlig gjør med oss mennesker – og til hvordan det påvirker måten vi lever sammen på.

– Har det gjort oss fjernere fra hverandre eller er vi kommet nærmere, spør han retorisk, og svarer fort selv.

– Jeg tror ikke egentlig det digitale har gjort at vi er kommet nærmere, sann mellommenneskelig sett, sier han ettertenksomt.

– Vi er i det hele tatt blitt mer ego-sentrerte og opptatt av oss selv og egne behov.

Christian minnes litt vemodig de første årene etter krigen. Med samhold, optimisme og stor tro på fremtiden, representerer de den aller



– Vi morset og kodet meldinger i store kvanta. Forferdelig tungvinte greier var det, minnes Christian, og tenker at verden har gått framover på noen områder.

beste perioden av hans liv. Så legger han raskt til at han har stor glede av dagens digitale plattformer. Han er på Facebook hver eneste dag, gjerne også på Instagram.

– Det gjelder å følge med på hva folk er opptatt av, vet du, sier han lurt, og forteller om sine 8 barnebarn og 11 oldebarn (fra et halvt til 23 år),

Portrettet

som han kommuniserer jevnlig med på sosiale medier.

– Jeg har veldig spennende diskusjoner med oldebarna på Messenger. Tar opp temaer de er opptatt av, og så provoserer jeg dem litt med noen samfunnsspørsmål. Ja, dette er morsomt, sier Christian, som er nysgjerrig av natur og ekstra glad i å diskutere med de unge.

Født til jobben

Christian Rieber kom til verden i 1925 i mellomkrigsårenes Norge. Han vokste opp i landlige omgivelser i Fana, rett ved en stor gård, med tre søstre og en yngre bror.

– Det er på fjellet og i total ensomhet at de store og viktige beslutninger i livet mitt er tatt, slår han fast og forteller om en livslang interesse for skog og mark. Det synes på Christian at han har vært mye ute og i bevegelse. Fram

til nylig gikk han alltid trapper istedenfor å ta heis og han er lett i ganglaget, sin høye alder til tross.

I 1945 tok Christian over familiebedriften CG Rieber. Firmaet ble etablert av hans bestefar i 1879, og vokste seg siden til å bli et av Norges største konglomerat med kontorer over hele landet. Christian ledet firmaet med stø hånd i mer enn 50 år til han gikk av med pensjon i 1992. Han tenker selv at han har vært heldig.

– Jeg har hatt et fantastisk liv, også arbeidsliv, både langt og rikt, med svært mange gode dager, sier han.

Hva er en god dag for Christian Rieber?

– Det er når jeg har fått til noe, har skapt noe og ikke bare tatt imot. Når jeg er i produksjon og aktivitet og ikke er utmeldt av samfunnet, kommer det kontant fra den godt voksne herre-



Christian satt tidlig pris på friluftslivet. Foto privat.



Søskenflokket Rieber. Foto privat.

mannen. Som legger til med noe som likner en kjepphest:

– Jeg har sluppet å bli avskiltet, som veldig mange andre på min alder blir. De eldre teller ikke med på samme måte som før, det synes jeg er forkastelig. Bare tenk på hvilken ressurs vi eldre kan være for samfunnet og fellesskapet.

Fem faktorer for god helse

Herfra sporer Christian over på noen av sine dyptgripende overbevisninger. For hva er egentlig hemmeligheten bak og nøkkelen til et langt og godt liv?

Christian refererer til den store Lancet-rapporten fra 2020, som han har lest i sin helhet. Den konkluderer med fem sentrale faktorer og helseråd som kan forhindre, eller i hvert fall utsette, alvorlig sykdom.

– Det dreier seg om kosthold, trening, hjernetrim, sosial kontakt og

mindre medisiner, oppsummerer Christian. Han har tro på alle og har levd etter dem i mer enn 100 år.

For Christians del, kan nok en god porsjon genetisk hell legges til suksessoppskriften. Hans to vitale storesøstre på 102 og 104 år underbygger denne antagelsen.

Verdien av å bruke hodet

Christian har klokkertro på at hjernen vår er en muskel som alle andre muskler i kroppen, og at den må trenes og utfordres.

– Jeg er hellig overbevist om at det å bruke hodet aktivt er med på å hindre

– Det å sette seg inn i data-teknologien og å bruke den, det er også en måte å holde hodet klart på og skjerpe hjernen.



Christian er engasjert og har mange meninger. Han forteller om spennende diskusjoner med oldebarna på Messenger.



– Eldre skyves ut og avskiltes, settes på sidelinjen. De blir syke, ensomme og demente av det, advarer mannen som har brukt den siste tredelen av livet sitt på å jobbe for det motsatte.

eller i hvert fall utsette sykdom, blant annet demenssykdom, sier Christian. Han er spesielt opptatt av dette – verdien av å aktivisere hodet, og krysskobler fort til verdien av det digitale.

– Det å sette seg inn i datateknologien og å bruke den, det er også en måte å holde hodet klart på og skjerpe hjernen. Jeg synes det burde være datamaskiner tilgjengelig for beboere på sykehjem og eldresentre også, jeg – det kunne vært et godt forebyggende tiltak.

Den gode bivirkningen av Seniornett

Christian roser Seniornett som organisasjon, og Seniornett Bergen Helgetun spesielt i denne sammenhengen. Han er lokalforeningens eldste medlem og stolt av det samfunnsnyttige arbeidet som gjøres i Seniornetts regi.

– Dere sprer budskapet og gjør det digitale spennende. Så samler og aktiviserer dere eldre mennesker i trygge og gode fellesskap hvor de kan lære noe nytt, det har svært stor verdi, skryter Christian. Litt lurt legger han til at dette er å regne som en av digitaliseringens gode «bivirkninger».

– Både må du bruke hode for å sette deg inn i noe nytt, og du kommer i kontakt med andre mennesker når du gjør det, sier han og plirer med det skarpe blikket.

Ensomhet er farlig

Christian ledes raskt over på den andre faktoren han har stor tro på – kanskje den største av dem alle.

– Ingenting er så viktig for livskvaliteten og helsen vår, som det å være i kontakt med og omgås andre mennesker, slår han mer alvorlig fast.

– Eldre skyves ut og avskiltes, settes på sidelinjen. De blir syke, ensomme og demente av det, advarer mannen som har brukt den siste tredelen av livet sitt på å jobbe for det motsatte.

Siden han gikk av med pensjon, har Christian driftet Rieber Fondenes allmennnyttige prosjekter. Aktiv aldring og frivillig engasjement blant eldre står høyt på dagsordenen.

– Det sosiale gjennom felles innsats hindrer ensomhet og depresjon, er



Kristi Odéen, Christian Rieber og Hanni W. Petersen på Helgetun i Bergen: Helgetun bofelles-skap er et av Rieber Fondenes største satsninger. Her anses de eldre som en ressurs som skaper et godt miljø sammen. I naturskjønne omgivelser i Sædalen utenfor Bergen ligger forholdene godt til rette for at leieboerne kan holde seg fysisk og psykisk friske og bli boende hjemme lengst mulig. Kristi Odéen og ektemannen er to av 43 leieboere på Helgetun. De er evig takknemlige for Christian Riebers satsning på denne oasen. Siden 2022 har de også hatt sin egen lokalforening, Seniornett Bergen Helgetun (les mer på de følgende sidene).

Christians overbevisning. Han forteller om sine frivillige dugnadsgjenger for menn, som hver onsdag de siste 20 årene har ryddet stier, bygd gapahuker,

– Dere sprer budskapet og gjør det digitale spennende. Så samler og aktiviserer dere eldre mennesker i trygge og gode fellesskap hvor de kan lære noe nytt, det har svært stor verdi, skryter Christian.

hvilebenker, glopper og klopper på Bergens byfjell og bynære skog.

– Særlig menn trenger sosialt samvær når de går ut av arbeidslivet. Her får vi dem ut, de får gjort naturen tilgjengelig for andre og de blir gode kamerater, sier Christian, og trekker igjen parallellen til Seniornett og fellesskapet som skapes der.

– Ensomhet er farlig. Med denne typen foreninger kan vi forhindre ensomhet!



Inger Risholm



Janne Mette Nygaard

Seniornett Bergen Helgetun

Hjelper hverandre så godt vi kan

Lokalforeningen Seniornett Bergen Helgetun ble stiftet i februar 2022 med fire medlemmer. I dag er vi 40 medlemmer. Halvparten av medlemmene bor på Helgetun, de øvrige kommer fra Fana, Landås og sentrum i Bergen.

Tekst: Kristi Odéen, Seniornett Bergen Helgetun. Foto: Kirsten Moe, Seniornett Norge

Vi har møter annenhver fredag. En gang i måneden har vi et felles tema.

Ting vi har lært om, er postens mange muligheter, om NAV, ulike apper, blant annet Helse Norge og Skatte-etaten, om passord og sikkerhet på nett, om å lagre i skyen og om bilder.

På det andre møtet i måneden gir vi individuell datahjelp. Her har vi seks veiledere som stiller opp, og utover

det hjelper vi hverandre så godt vi kan. Android mobil eller nettbrett, Iphone eller Ipad, PC eller Mac; det er mange varianter hos dem som deltar på møtene, og til nå har vi klart å møte alle med god hjelp.

Vi hadde en opptur høsten 2024 da vi inviterte hele bydelen til informasjon om nettsvindel. Det kom 50 deltakere, og vi fikk mange nye medlemmer.



Kristi Odéen er leder for Seniornett Helgetun.



Per Jon Odéen



Elin Bauck Backer

Tre av medlemmene våre har deltatt på et toukers datakurs i Albir med Gro Kvæstad og Bjørn Rønning-Hansen. Våren 2025 var de to kurslederne her og holdt et tredagers kurs med 25 deltakere. Vi fikk mange nye medlemmer etter det.

Tre medlemmer har vært med på Seniornett Norge sine landsmøter, en i 2021 som direkte medlem, to på landsmøtet i 2023 og to i 2025. Det har vært svært inspirerende for oss å møte seniornettmedlemmer fra andre deler av landet «live» og høre om andres erfaringer.

Seniornett Bergen Helgetun samarbeider også med Seniornett Åsane. Vi fikk være med da Morten Bolstad fra administrasjonen holdt foredrag om Seniornett for Åsane Senioruniversitet. Der var det over 400 deltakere. Da Pia Boholm fra administrasjonen hadde kurs i Åsane om digital arv, var vi flere fra Helgetun som fikk være med på det.

Seniornett Åsane hadde også en deltaker på veiledningskurset som Morten Bolstad hadde for oss i november 2025.

Seniornett Bergen Helgetun er en forening der medlemmene kjenner hverandre godt. Det betyr at vi er på bølgelengde og lett finner ut hva vi kan dele av nye digitale oppdagelser. Derfor når vi også fram til de som har vegret seg for å ta de digitale hjelpemidlene i bruk. Vi har vært opptatt av å få nye medlemmer fra hele bydelen vår, og det har vi lyktes med til nå. Likevel håper vi at det kan etableres flere lokalforeninger i Bergen som vi kan samarbeide med.

Om svindelmetoder:

For godt til å være sant er nesten alltid nettopp det; for godt til å være sant!

For å kunne avsløre om noe er svindel er det lurt å kjenne til metodene svindlerne bruker. Vi vet at de opptrer både teknisk og avansert. I tillegg bruker de et sett psykologiske manipulerings-teknikker for å lure deg. De mest vanlige er fristelser, frykt og tillit. Her ser vi litt nærmere på disse metodene.

Tekst: Morten Bolstad og Helge Selstø



Morten Bolstad,
Seniornett Norge



Helge Selstø,
Seniornett Norge

Fristelser

Poenget med fristelser er å lure deg med noe som er attraktivt – en premie, en gevinst, en mulighet eller et svært godt tilbud. De fleste av oss lar oss lokke av muligheten til å motta penger eller gaver, og det er dette metoden spiller på. Målet vil alltid være å få deg til å gi fra deg kortinformasjon eller personopplysninger.

Typiske svindelsituasjoner hvor fristelse brukes som metode:

Falske konkurranser og spørreundersøkelser

Du får melding om at du har vunnet en premie eller kan få et gavekort hvis du deltar. Svindleren frister med flotte gaver og kjente merkevarer for å få deg til å klikke på en lenke.

Investeringsvindel – «risikofri gevinst»

Du blir lovet rask avkastning, garantert profitt eller en «unik mulighet» til å bli rik. Svindlere bruker profesjonelle nettsider, falske rådgivere, falske kjendisbilder og manipulerte grafer.



Skjermdump av e-postsvindel.

Falske tilbud og kampanjer

Du får e-poster eller annonser som lover ekstreme rabatter, gratis produkter eller tidsbegrensede supertilbud. Svindleren utnytter at du handler raskt når du tror du får en god avtale.

Tilbakebetaling av for mye innbetalt skatt

Du mottar e-post med en lenke hvor du kan trykke deg videre til en nettside som ser ut som skatteetatens sider. Du må «logge inn» med BankID. Når du har gjort dette, har svindleren fått tilgang til din bankkonto.

Råd til deg i en slik situasjon:

Husk at det alltid er sånn at når noe virker for fantastisk til å være sant, så er det nettopp det.

Frykt

Her er målet å vippe deg av pinnen og få deg til å handle på impuls i stedet

for å tenke deg om. Et felles trekk ved fryktsvindler er at det alltid haster, og at det skapes en følelse av akutt krise (sjokkelementet).

Eksempler på svindelsituasjoner som spiller på frykt:

- «Kontoen din i DNB er sperret på grunn av mistenkelig aktivitet.»
- «Det er oppdaget et ulovlig innbrudd på PC-en din, og alt innhold slettes om ti minutter.»
- «Du har en ubetalt inkassoregning som går til namsmannen i dag.»
- «Politiet har registrert at IP-adressen din har besøkt ulovlige nettsider.»

Skaper et kunstig tidspress (tidsklemma)

Når du frykter konsekvensene, legger svindleren på et tidspress: det haster. Hensikten er å forhindre at du dobbeltsjekker, går fakta etter i sømmene, rådfører deg med familiemedlemmer

Digital sikkerhet

eller kontakter den reelle virksomheten for å sjekke ut.

Tilbyr en enkel løsning (redningen)

Når du er blitt som mest stresset, presenterer svindleren seg selv som redningen og overbeviser deg om at du må gjøre én bestemt handling for å «løse» problemet.

Eksempler på handlinger svindleren kan be deg om:

- Logge inn med BankID på en falsk nettside (fiske etter påloggingsinformasjon).
- Laste ned et program slik at de får fjernstyre datamaskinen din.
- Overføre penger til en «trygg konto» (som i realiteten tilhører svindlerne).

Råd til deg i en slik situasjon:

- Stopp og tenk. Ta det med ro og ikke rush på med å gjøre det de ber om.
- Reelle aktører vil aldri si at det haster.
- Gjør jobben med å dobbeltsjekke om kilden er korrekt og reell.
- Rådfør deg meg andre (for eksempel datahjelpen i Seniornett) før du gjør noe.

Tillit

Tillitsvindel er på mange måter det motsatte av fryktsvindel. I stedet for å skremme, bygger svindlere opp et falskt trygghetsforhold til deg. De bruker tid, byr på empati, sjarm og tilsynelatende profesjonalitet for å få deg til å legge bort tvil og mistanke helt frivillig.

Typiske framgangsmåter ved svindel-situasjoner som spiller på tillit:

- Falske e-poster hvor både avsender og innholdet virker ekte.
- Ringer tilsynelatende fra et nummer du stoler på, for eksempel politiet (også kalt spoofing).
- Kommuniserer med deg over lengre tid for å bli din «kjæreste».
- Gir seg ut for å være en du kjenner.

Etablerer kontakt og bygger relasjon

Svindleren henvender seg ofte på en uformell og vennlig måte i kanaler der du forventer sosial samhandling (gjørne via sosiale medier eller datingsider).

Skaper tillit og falsk trygghet

Før de ber deg om noe som helst, sørger svindlerne for å fremstå 100 prosent troverdige og overbevisende.

Fremsetter «en bønn om hjelp» eller lokker med «den store sjansen»

Når tilliten er etablert, kommer et skifte. Svindleren ber deg om en tjeneste, gjerne pakket inn i en ramme der det føles naturlig å hjelpe, eller som at du gjør deg selv en tjeneste.

Eksempler på handlinger svindleren kan be deg om:

- «Jeg sitter fast på en flyplass i utlandet og kortet fungerer ikke. Kan du legge ut for meg til i morgen?»
- «Hvis du setter inn 10 000 kroner på denne plattformen nå, vil du doble pengene innen tre dager.»
- «Jeg trenger at du godkjenner denne fakturaen raskt så vi ikke mister leverandøren vår.»

Råd til deg i en slik situasjon:

- Vær varsom dersom noen du kun har møtt på nett (uansett hvor lenge dere har snakket) ber om penger eller ber deg investere. «Venner» du aldri har møtt fysisk, bør vekke skepsis.
- Svindlere ber deg ofte om ikke å si noe til familie, banken eller venner om dette («dette er vår lille hemmelighet», «de vil ikke skjønne det»). Et slikt krav om hemmelighet bør vekke din mistanke.
- Investeringer som høres for gode ut til å være sanne, er gjerne nettopp det, altså for gode til å være sanne. Ingen seriøse aktører vil garantere høy avkastning med lav risiko. Hvis en «venn» på nettet tipser deg om en kryptoplattform, er det nesten uten unntak svindel.

Eksempler på svindel

Besteforeldresvindel

En vanlig metode er «besteforeldresvindelen» via SMS eller WhatsApp. Svindleren utgir seg for å være et barnebarn i nød og påstår at de har mistet telefonen eller byttet nummer. De ber om rask pengehjelp til regninger eller en annen nødssituasjon, ofte en ny telefon.

Slik foregår det

Falsk melding: Ofrene mottar en melding som starter med «Hei bestemor/bestefar, jeg har lånt en telefon...». Skaper hastverk: Svindleren presser på og sier det haster veldig med å betale et beløp.

Pengeoverføring: De ber om at pengene overføres via Vipps eller til en ukjent bankkonto.

Falsk banksupport

En annen vanlig metode er falsk banksupport via telefon. Svindleren ringer og utgir seg for å være fra banken eller politiet for å «hjelp» deg med å stoppe en påstått pågående overføring av penger.



Slik foregår det:

Skremsel: Svindleren ringer og sier at kontoen din er i ferd med å bli tømt av hackere.

Falsk trygghet: De tilbyr å «sikre» pengene dine ved å flytte dem til en trygg konto.

Overvåking: De ber deg oppgi BankID-passord, engangskoder eller godkjenne appvarsler på din egen telefon.

Tømming: Med informasjonen du oppgir, logger svindleren seg inn og tømmer kontoene dine med en gang.

Fakta fra DNB

I 2025 stanset DNB bedrageri for 3,0 milliarder kroner – tilsvarende 90 prosent av 3,3 milliarder kroner som DNBs kunder ble forsøkt bedratt for.

I løpet av 2025 ble 344 av DNBs kunder utsatt for vishing (telefonsvindel), og forsøkt bedratt på for 24,7 millioner kroner. DNB forhindrete 14,9 millioner kroner av dette beløpet.

Gikk fem på med kjendissvindel

I fjor høst lot Eva Fosse seg rive med av en falsk kjendisannonse på nett. Hun var uheldig og en hårsbredd fra å bli grundig svindlet, men slapp heldigvis unna med skrekken. Eva synes det hele er pinlig, men velger å fortelle sin historie for å advare andre.

Tekst og foto: Hanni W. Petersen, Seniornett Norge

Det begynte med uskyldig sveiping på sosiale medier en torsdag i oktober i fjor. Eva gjorde som hun pleier å gjøre – hun sjekket hva som skjer på Facebook.

– Jeg er først og fremst på Facebook for å følge med på barn og barnebarn, og for å holde kontakten med familie og venner som bor langt unna. Vi har blant annet en Messenger-gruppe hvor vi deler ting med hverandre, det fungerer veldig fint og er hyggelig. Denne torsdagen kom hun under

sveipingens tilfeldigvis over en artikkel (annonse) på Facebook. Her fortalte en kjent person, Odd Reitan, om en uhyre lettvinnt måte å tjene penger på, nemlig gjennom investeringer i kryptovaluta og fond.

– Han snakket om at alle vi andre nordmenn var dumme som ikke hevet oss på denne fantastiske muligheten. Artikkelen var overbevisende, den. Lite skjønte jeg at Reitan bare ble misbrukt i dette utspekulerte og falske spillet.

Fort gjort

Eva medgir at hun er flau nå i ettertid. Samtidig vet hun godt at hun ikke er alene om å la seg manipulere og lure.

– Jeg føler meg så dum, ordentlig pinlig er det. Jeg gjorde alt jeg har lært at jeg ikke skal gjøre. Trykket på lenken i annonsen, oppga navn og telefonnummer, jeg ga til og med fra meg kontonummeret mitt, sier hun og rister oppgitt på hodet. Eva beskriver seg selv som datakyndig og bevisst på dette området.

– Jeg begynte med data i 1985, den gangen som politisk journalist i Norpress, det første pressebyrået som gikk over til databehandling av stoffet. Bare 10 av våre omtrent 50 aviser var online, og i en overgangsperiode måtte Norpress bruke fem forskjellige typer distribusjon: sending med telex, med telefax, med post og ved henting med egne bud, minnes Eva. Likevel lot hun seg lure i fjor høst.

– Det er så fort gjort, sier hun av smertelig egen erfaring.

Det gikk ikke lang tid fra hun hadde trykket på send-knappen i lenken, til første telefon kom inn.

– Han var så hyggelig og høflig, han som ringte, dyttet ikke på i det hele tatt, forteller Eva, og sier at hun fremdeles ante fred og ingen fare.

God hjelp fra banken

Dagen etter begynte imidlertid en gryende uro å vokse fram i Eva. Var dette ekte? Hadde hun gjort noe dumt? Mistanken ble stor nok til at hun nevnte det for en venninne, som straks slo på alarmklokkene.



Eva Fosse (87) bor på Bestum i Oslo. Hun er en aktiv dame og er engasjert i både Seniornett Norge, Senior Norge, Senior Høyre og en rotaryklubb. – Jeg brenner for alt som handler om seniorer. Det gjelder å ta vare på oss og den tiden vi har, understreker Eva.

– Dette må du komme deg ut av, Eva, og det med en eneste gang!

Fredag kveld ringte derfor Eva til banken. Da hadde hun også konsultert med noen av barnebarna, som bekreftet venninnens oppfordring. Banken reagerte umiddelbart.

– Den hyggelige og beroligende hjelperen fra banken sjekket at kontoen min ikke var tappet og bekreftet at jeg heldigvis hadde tatt kontakt i tide. Bankkortet ble sperret. Nytt kort fikk jeg et par dager senere. Takket være denne gode hjelpen fra banken slapp jeg å tape masse penger, som andre dessverre gjør, sier Eva takknemlig.

Telefonterror

Helt ferdig med historien er hun imidlertid ikke. Eva blir fortsatt oppringt, over et halvt år etter at det begynte, gjerne flere ganger hver dag. Med et varsel fra Telenor ser hun at svindeltelefonene kommer fra utlandet. Hver gang merker hun nummeret som svindel og sletter det. Håpet hennes er at de til slutt vil stoppe disse plagsomme telefonene. Hun synes fortsatt det er ganske ubehagelig.

– Man kommer seg liksom aldri helt ut av det, det er ingen god følelse.

Eva fikk seg en skikkelig vekker og tenker at denne opplevelsen har gjort henne både klokere og mer skeptisk. Hun håper andre kan lære av hennes erfaring og la være å gå fem på.

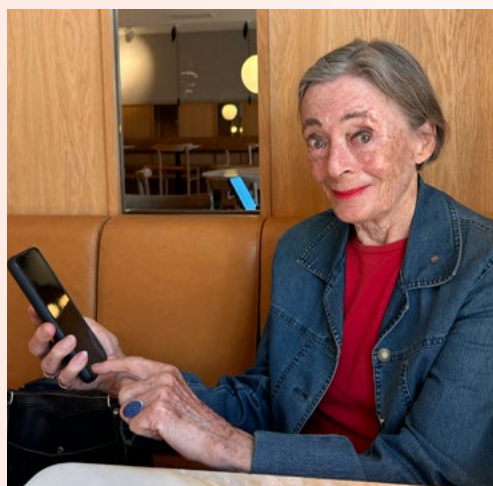
Digital svindel

- En av fire eldre har opplevd digital svindel.
- Over halvparten er redde for digital svindel.

Kilde: Pensjonistforbundets kartlegging om eldre og digital svindel i 2025.

- Halvparten av de eldre har opplevd svindelforsøk digitalt de siste tolv månedene.

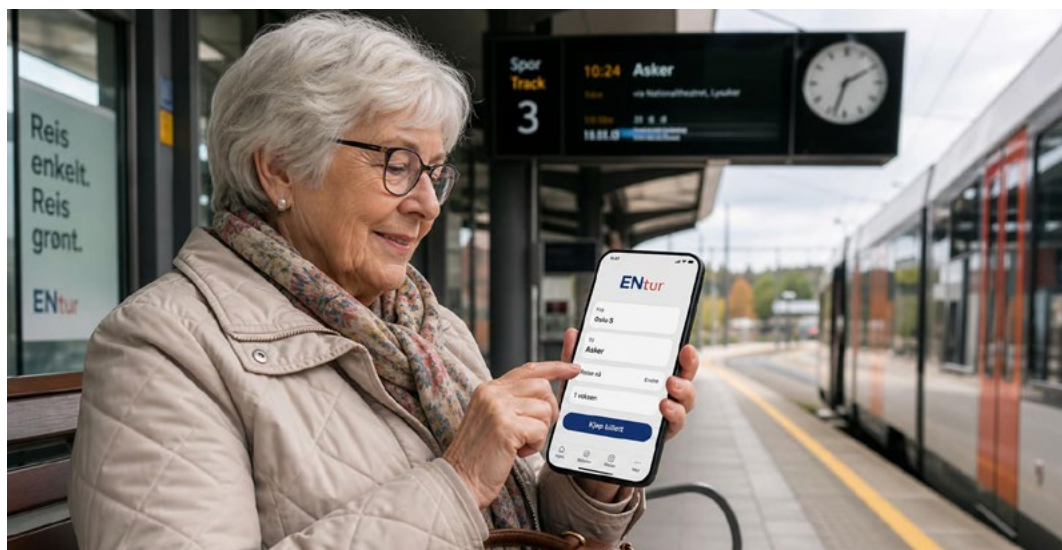
Kilde: Senter for et aldersvennlig Norges undersøkelse om eldres digitale liv i 2026.



Kan skje den beste: Eva Fosse advarer andre om å la seg lure av kjendissvindel.

Her er Evas viktigste råd for å forebygge svindel

- Trykk aldri på lenker i e-poster eller sms-er. Gå rett inn på nettstedet isteden.
- Gi aldri fra deg personopplysninger og kontaktinformasjon via lenker.
- Følg jevnlig med på bevegelsene på bankkontoene dine. Her kan du oppdage uregelmessigheter og mistenkelige fakturaer og abonnerement.
- Svelg stoltheten og be om hjelp umiddelbart dersom du har mistanke om du har vært utsatt for lureri på nett. Ring banken, barn, barnebarn – eller Seniornett Norge.
- Husk at det ikke er noe å skamme seg over å bli utsatt for svindel(forsøk) – det rammer mange og kan skje den aller beste!



Bildet er KI-generert.

Entur-appen: Norges reiseplanlegger på godt og vondt

Den statlige reiseplanleggeren Entur har siden lanseringen vært kritisert for sine mangler og ikke minst høye kostnader. Appen har sine svakheter, men er samtidig Norges kanskje beste reiseplanlegger. Her sier vi litt om både fordelene og ulempene.

Tekst: Morten Bolstad, Seniornett Norge

Entur ble i 2018 lansert av Samferdselsdepartementet for å samle all kollektivtransport i Norge i én og samme app. Målet var å gjøre det enkelt både å bestille billetter og planlegge reise sømløst med tog, buss, trikk og ferge, uavhengig av hvilket selskap som kjører.

Entur-appen fungerer over hele Norge og skal gi nøytrale reiseforslag basert på informasjon fra alle tilgjengelige kollektivtyper og -selskaper.

At de er nøytrale, betyr at appen ikke har noen preferanser med hensyn til hvilke selskaper de anbefaler.

Hvilke funksjoner har Entur?

Med et tastetrykk i appen får du oversikt over holdeplassene i nærheten av der du er, slik at du enkelt kan se hvor lenge det er til neste avgang.

Du kan også velge hvilken type transportmiddel du ønsker å reise med.

Digitale fritidsaktiviteter

Videre kan du planlegge reiser der du velger avreisetidspunkt fremover i tid.

Det er ikke alltid lett å vite hvilke holdeplasser for buss, tog eller trikk du skal søke etter, spesielt i et område hvor du er lite kjent. Også her kan appen hjelpe til. Den kombinerer posisjonen til telefonen din med adressen du skal til og gir deg reiseforslag med kart. Den viser vei til nærmeste holdeplass fra der du er, og kartet viser også vei fra siste holdeplass til adressen du skal til.

Reiseforslagene skal med andre ord gi deg skreddersydde forslag og sørge for at du får en så rask og enkel reise som mulig.

Entur-appens fordeler

- **Alt på ett sted:** Du slipper å laste ned mange forskjellige apper når du skal reise gjennom flere fylker. Appen viser ruter for hele Norge.
- **Sanntidsdata:** Appen oppdateres i sanntid, altså her og nå. Du ser nøyaktig hvor bussen eller toget befinner seg og varsles hvis det er forsinkelser.

- **Kombinerte reiser:** Appen er god til å finne overganger og forteller deg nøyaktig når du må gå av toget for å rekke neste lokalbuss.
- **Inkluderer alternative fremkomstmidler:** I de store byene viser appen også bysykler, el-sparkesykler og hvor lang tid det tar å gå.

Kritikk fra Riksrevisjonen

Entur-løsningen har vært gjenstand for innvendinger. Det er over to år siden Riksrevisjonen kritiserte myndighetene blant annet for å at de ikke har fått til større bruk av Entur-løsningen.

«Enturs reiseapp blir i liten grad brukt», var revisjonens konklusjon den gang. Situasjonen har ikke endret seg nevneverdig siden. Under tre prosent av kollektivbillettene i Norge blir kjøpt gjennom Entur-appen, viser tall fra SSB og Enturs årsrapport.

Ikke alltid mulig å kjøpe billett i appen

Selv om Entur-appen lager reiseforslag, er det likevel ikke alle transportører du kan kjøpe billett gjennom appen.



Bildet er KI-generert.

Dette er et problem for deg som bruker. Eksempel på slike aktører er Flytoget og VY ekspressbuss. Vy forklarer det med at kostnadene for dem ved det å være del av Entur-systemet, er for høye, og at de derfor bare bruker Enturs løsninger til tog i Norge, noe de også er forpliktet til fra Samferdselsdepartementet.

Andre utfordringer

- **Hvite flekker på kartet:** Appen mangler billetter for lokal transport i store deler av Vestland, Møre og Romsdal og store deler av Nord-Norge.
- **Manglende samarbeid:** Regionale kollektivselskaper verner om egne apper, og Entur har ikke myndighet til å tvinge dem inn i systemet.
- **Ingen reisepassrabatt:** Brukere mister viktige fordeler, som for eksempel Ruters automatiske volumrabatter ved hyppige enkeltreiser.
- **Særrabatter faller bort:** Lokale studentrabatter, kampanjer og spesifikke fylkesmoduler blir ofte ikke fanget opp i det nasjonale systemet.
- **Sonetrøbbel:** Appen sliter fortsatt med billettkjøp på tvers av fylkesgrenser. Du kan risikere å måtte kjøpe to separate billetter i stedet for én gjennomgående.
- **Manglende lokaltilbud:** Enkelte lokale billettyper, som periodebilletter for studenter eller spesielle lokalrabatter, er av og til kun tilgjengelige i fylkenes egne apper, for eksempel Ruter eller AtB.

Best i Norge på ruteforslag

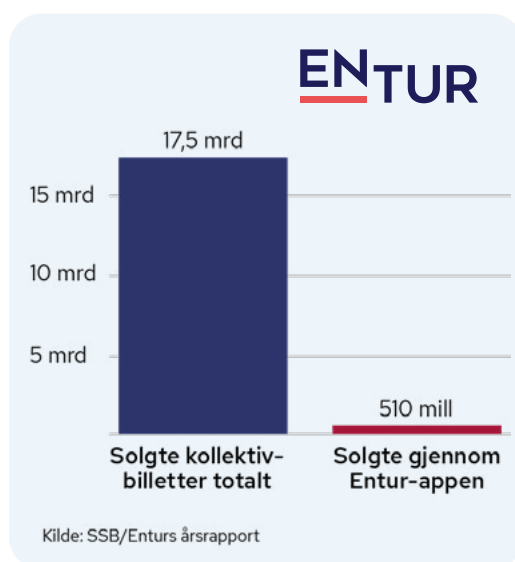
Selv om Entur-appen har fått kritikk og åpenbart har sine svakheter, er det hevet over tvil at appen er god på det å finne ruteforslag. Sannsynligvis er den best i Norge til akkurat det. Er du heldig, kan du også kjøpe billetter til det ruteforslaget appen foreslår.

Ønsker du å ta den i bruk, kan appen Entur lastes ned fra App Store og Play Butikk på mobil eller nettbrett. Er du usikker på hvordan du laster ned apper kan du lese mer om det under «Tips og triks» på seniornett.no.

Du kan også bruke Entur fra Windows-PC eller MAC via en nettleser på adressen <https://entur.no/>.

På seniornett.no ligger en artikkel som beskriver om hvordan du kan bruke appen. Du finner den ved å gå inn på seniornett.no og søke etter «Entur». Eller du kan skrive inn adressen direkte: <https://www.seniornett.no/ukens-anbefaling-entur-app-og-nettsted/>.

Lykke til med bruken!





Seniornett Larvik

Sammen om nysgjerrighet, læring og gode møter

Det begynte en novemberdag i 2009. På Larvik bibliotek samlet 40 forventningsfulle seniorer seg etter at Elisabeth Tveten Nielsen hadde luftet en idé: Skulle vi starte en Seniornett-klubb i Larvik? Responsen var umiddelbar! Mange nikket, lo litt, og sa det som skulle bli starten på alt: «Dette må vi gjøre noe med.»

Tekst og foto: Truls Eskelund, Seniornett Larvik

Allerede den første dagen meldte 29 seg inn. 15 kastet seg rett ut i nybegynnerkurs i data. Det første styret – Elisabeth Tveten Nielsen, Aud Gulvik, Anita Sodefjed og Viggo Johansen – la grunnlaget for en forening som fortsatt står støtt, og der flere av pionerene fremdeles er aktive. Stiftelsesmøtet

ble holdt 15. februar 2010, og snart ble biblioteket for lite. Medlemsveksten var rett og slett for stor til de gamle lokalene.

I dag er Seniornett Larvik blant de ti største lokalforeningene i landet med 162 medlemmer og åtte aktive veiledere. Det er vi stolte av. Men mest av alt er vi stolte

av miljøet som har vokst fram: et sted der folk møtes, lærer, ler og hjelper hverandre. Et sted der ingen spørsmål er dumme, og der en kaffekopp og litt wienerstang ofte er starten på løsningen av en digital utfordring. Dette er viktig for de 30–40 medlemmene som trofast møter opp.

Kommunen har vært vår viktige støttespiller hele veien. De har sett verdien av at innbyggerne henger med i den digitale utviklingen, og har flere ganger stilt lokaler til rådighet. De siste årene har Gloppesenteret vært vårt faste møtested. Her arrangerer vi Data-café to ganger i måneden – med et tema først, og deretter god tid til individuell hjelp med PC, nettbrett eller mobil.

Hver onsdag fra kl. 10.00 til 12.00 tilbyr vi også åpen datahjelp på biblioteket. Hit kommer både medlemmer og andre som trenger en håndsrekning. Mange går ut døra lettere til sinns enn da de kom inn.

Vi samarbeider jevnlig med organisasjonen Slekt og Data, som ofte er innom for å dele kunnskap og svare på spørsmål. Og så har vi vår egen fotogruppe – et kreativt fellesskap der læring og glede går hånd i hånd.

Veien videre? Vi ønsker oss flere medlemmer og flere veiledere. Samfunnet blir stadig mer digitalisert, og vi vil ikke at noen skal føle seg utenfor. Men like viktig er det å fortsette å være en sosial møteplass. Et sted der vi bygger relasjoner, deler erfaringer og har det gøy.

For det er akkurat det Seniornett Larvik handler om: mennesker som møtes, lærer av hverandre og skaper noe fint sammen.



Elisabeth Tveten Nielsen og Viggo Johansen (nederste bilde) – to av nestorene i Seniornett Larvik.

Seniornett Larvik handler om: mennesker som møtes, lærer av hverandre og skaper noe fint sammen.



Viktig gjennomslag for å sikre tilliten til domenenavn

Et domenenavn er en nettadresse, for eksempel seniornett.no. Det siste leddet – «etternavnet» – viser toppdomenet. Det er to kategorier toppdomener, landkodetoppdomener og generiske toppdomener. Alle land i verden har sin egen landkode på to bokstaver, i Norge er landkoden .no, i Sverige .se osv. De generiske toppdomenene kan for eksempel være .com og .org, trebokstavskoder som vi har sett i bruk i mange år.

Tekst: Elisabeth Fastad, Seniornett Trondheim



Elisabeth Farstad

Foto: privat

For å åpne for nye forretningsmuligheter, ble det fra 2012 åpnet for at virksomheter og andre kunne registrere sitt eget toppdomene, som .gucci eller .volvo. Faktisk kunne det bli mulig å registrere .hvasomhelst. I denne prosessen dukket det opp en ny problemstilling: Hva med toppdomener som .norge og .norway og tilsvarende for andre land? Hvem skulle kunne registrere disse, og hvem skulle regulere hvordan de skulle drives?

I Norge er domenenavn som slutter på .no, drevet under norsk regulering og norsk lov. Det vil dermed være naturlig for oss å forvente at for eksempel .norge skulle drives under et tilsvarende regime. Hvis denne typen toppdomener skulle kunne registreres som generisk toppdomene for kommersiell drift, kunne det oppstå forvirring og usikkerhet hos vanlige nettbrukere om hvem som står bak toppdomenet. Hvis dette problemet skulle unngås, måtte navn på land og territorier få spesiell beskyttelse.

I Norge er det Norid som driver det norske domene-registret. Alle domenenavn som slutter på .no, er registrert hos Norid, og Norid sørger for teknisk drift

og forvalter regelverket for det norske toppdomenet. Norid ble tidlig oppmerksom på problemstillingen knyttet til kategorisering av navn på land og territorier som toppdomener. Forut for den første søknadsrunden om «nye» generiske toppdomener i 2012, hadde Norid etter mange forhandlingsrunder greid å kjempe gjennom at navn på land og territorier måtte beskyttes spesielt.



Illustrasjon: Arild Midthun

Etter noen år ble det imidlertid bestemt at det skulle åpnes for enda en søknadsrunde, og igjen var det krefter som arbeidet for å omgjøre beskyttelsen av navn på land og territorier. Etter nye forhandlinger og diplomati på høyt nivå, klarte Norid å få gjennomslag for at det som ble oppnådd i 2012, fortsatt skulle gjelde. Da den nye søknadsrunden om generiske toppdomener åpnet 30. april i år, ble navn som .norge og .norway og tilsvarende som kan være av interesse i andre land, sperret for registrering. Om det vil bli nye runder en gang med nye dragkamper, er umulig å spå.

Det er Annebeth B. Lange – jurist med rettsinformatikk og opphavsrett som spesialfelt – som har representert Norid i den internasjonale prosessen. Hun var ansatt i Norid som yrkesaktiv og videreførte denne oppgaven på konsulentbasis som pensjonist.

I denne videoen forklarer hun hva problemstillingen handler om (engelsk tale):

Lenke til videoen, <https://youtu.be/I7FeweLkbQQ?si=-nEVVFhAOBq7fBeX>

Har du lyst på .kari eller .ola?

Er du fristet til å skaffe deg ditt eget toppdomene? Søknadsportalen er åpen for alle, men som søker må du oppfylle visse tekniske krav og kunne betale et søknadsgebyr på 227 000 dollar, omtrent 2,13 millioner kroner. I praksis er altså ikke dette for hvem som helst.

Les mer om prosessen hos Norid, <https://www.norid.no/no/aktuelt/icann-apner-for-nye-generiske-topppdomener/>

Trygghet på papiret, usikkerhet i praksis?

«Vet du hva jeg er mest redd for? Å ikke kunne bestemme over meg selv. Du vet jo at jeg kan være litt sær i matveien, med egg til frokost og to halve rista brødskeer. Jeg har jo dette huset. Nå merker jeg at hukommelsen ikke er helt på plass lenger, og jeg redd jeg kan begynne å gjøre ting som ikke er bra. I går oppdaget jeg at jeg hadde betalt samme regning tre ganger».

Tekst: Truls Eskelund, Seniornett Larvik



Truls M. Eskelund
Foto: Privat

Onkel var stor og sterk etter flere år på jordet og i skogen. Nå hadde han begynt å glemme, og vi i familien var oppriktig redd for hva som kunne skje om det ble verre. Han kunne legge ut på lange vandringer, og noen ganger ringte han fordi han ikke fant veien hjem igjen. Selv var han bekymret; hva om han kom på sykehjem, at han ble voldsom.

Har du noen gang tenkt på hva som skjer når du ikke lenger kan ta vare på deg selv, og hvem som faktisk får lov til å hjelpe deg? For mange av oss som har passert 60, har svaret vært fremtidsfullmakt; et dokument som skal sikre at våre egne ønsker blir fulgt den dagen vi ikke lenger kan uttrykke dem. Så enkelt er det imidlertid ikke.

Jeg trodde lenge at framtidsfullmakt var en av de mest solide ordningene vi har. Etter å ha gjort egne erfaringer med hvordan systemet fungerer i praksis, er jeg ikke like trygg.

Å handle i tråd med dine ønsker

Lovverket er klart og er regulert i Vergemålsloven kapittel 10. Hovedpoenget er enkelt: Du bestemmer



Bildet er KI-generert.

selv hvem som skal representere deg når du ikke lenger kan ivareta dine egne interesser og dette kan dokumenteres av lege eller annen sakkyndig.

Fullmakten trenger ikke stadfestes av Statsforvalter for å være gyldig. Den som er oppnevnt som fullmektig, skal handle i tråd med dine ønsker slik de er skrevet. Og ikke minst, offentlige etater skal stole på en fremtidsfullmakt så lenge den er gyldig og relevant for saken. Det er ikke anledning til å kreve vergemål hvis fullmakten dekker behovet.

Grundig forarbeid

Om du vil sette opp en fullmakt selv eller bare lage en grovskisse, finnes det mange gode maler på nettet. Du kan spare noen tusenlapper på å gjøre det selv. Husk likevel at en fremtidsfullmakt krever grundig forarbeid. Det holder ikke å skrive noen setninger på et ark

og håpe at det ordner seg. Fullmakten må være konkret og presis, og den må si tydelig hva fullmektigen kan gjøre.

Jeg vet hvor mye arbeid som ligger bak en god fremtidsfullmakt og hvilken trygghet den kan gi. Men jeg har også opplevd hvordan den samme fullmakten kan bli møtt med skepsis, avvisning og forvirring når den legges frem for offentlige etater. Det som skulle være en nøkkel til forutsigbarhet, ble i stedet starten på en kamp mot et system som ikke helt vet hvordan en fremtidsfullmakt skal håndteres.

Ulik praksis hos offentlige etater

Det mest oppsiktsvekkende er hvor ulik praksis det er. En bank godtar fullmakten uten spørsmål, mens NAV avviser den i samme sak. Én kommune sier at fullmakten er tilstrekkelig, mens nabokommunen krever vergemål. Jeg har selv opplevd saksbehandlere som blar i dokumentet, som om de aldri har sett en fremtidsfullmakt før, og som ber om dokumentasjon som ikke står beskrevet i lovverket. Det er ikke vond vilje, men mangel på kunnskap. Og når ansatte blir usikre, velger de ofte den tryggeste løsningen for seg selv: å si nei. Problemet er at dette rammer den som allerede er sårbar og føler at en allerede møter mange hindringer for å få ting til å fungere.

Gyldig dokument, ikke bare veiledende

Fremtidsfullmakten trer i kraft når du ikke lenger kan ivareta egne interesser. Den trenger ikke stadfesting for å være

Fremtidsfullmakt

gyldig, og offentlige etater skal legge den til grunn så lenge den er relevant og riktig utformet. Når fullmakten da likevel blir avvist og behandlet som om den bare er veiledende, skaper det usikkerhet, konflikter og en følelse av å miste kontrollen. I vårt tilfelle var noe av årsaken til rotet og forvirringen at framtidsfullmakten ikke var stadfestet av Statsforvalteren.

Dette påvirker familier. Når fullmakten ikke fungerer, oppstår det lett uenighet om hvem som egentlig har rett til å bestemme. Det er det siste man trenger når for eksempel en av foreldrene er syke eller svekket. Søskene står på hver sin side av bordet og ender opp med å diskutere hva mor eller far «egentlig ville».

Statlige retningslinjer

Selv etterlyser jeg at staten sørger for felles nasjonale retningslinjer for hvordan alle etater skal forholde seg til fremtidsfullmakter og påser at retningslinjene følges. Saksbehandlere må få bedre opplæring slik at de vet hva loven sier. Informasjonen til publikum må være tydeligere. Det kan ikke være slik at hver enkelt må være sin egen jurist for å sikre egen fremtid.

Fremtidsfullmakten skal gi trygghet, forutsigbarhet og selvbestemmelse. I dag opplever altfor mange det motsatte. I bunn og grunn handler dette ikke om jus og skjemaer, men om retten til å bestemme over eget liv, også når livet endrer seg.

Revidert temahefte: Digital arv

Digital arv handler om hva som skal skje med dine digitale verdier den dagen du ikke kan ivareta dem lenger selv.

I heftet Digital arv får du en enkel introduksjon til hva digital arv er, hva digitale verdier betyr og hvordan du kan få oversikt over dette og legge til rette for tilganger til dem som kommer etter deg.

Heftet er revidert og kan bestilles på seniornett.no.



En forsikring for fremtiden

– En fremtidsfullmakt kan ses som en forsikring. Kanskje får du bruk for den, kanskje ikke – men veldig godt å ha den på plass dersom det blir aktuelt, sier jurist Kristin Kruse. Hun slår et slag for fremtidsfullmaktens mange fordeler – og hun nyanserer dem.

Tekst: Hanni Petersen, Seniornett Norge

Foto: Kirsten Moe, Seniornett Norge

– Fordelen med fremtidsfullmakt er at du selv bestemmer hva den skal inneholde, hvordan avgjørelser rundt interessene dine skal tas, og ikke minst hvem som faktisk skal gjøre dette og representere deg, forklarer Kristin Kruse.

En fremtidsfullmakt er i prinsippet et privatrettslig alternativ til offentlig verge den dagen du trenger at noen representerer deg overfor det offentlige og tar hånd om dine interesser. Fordelen med fremtidsfullmakt er at systemene rundt er mindre tungrodd enn ved et offentlig vergemål. Samtidig er dette en av svakhetene med fremtidsfullmakt.

– Et vergemål vil nemlig følge et offentlig regelsett for hvordan



Kristin Kruse er jurist og har jobbet med fremtidsfullmakt siden ordningen kom inn i vergemålsloven i 2013.

ting skal gjøres. Alt vil ta tid, men er til gjengjeld veldig trygt og sikkert, understreker Kruse.

En annen ulempe ved fremtidsfullmakt er at den ikke kan godkjennes på forhånd. Du vil med andre ord aldri få vite hvor godt den fungerer før det er for sent å gjøre noe med det. Det vil heller ikke foregå kontroll rundt hva som faktisk gjøres når fremtidsfullmakten har tredd i kraft. Risikoen er med andre



Våren 2026 inngikk Juridiske dokumenter en samarbeidsavtale med Seniornett Norge. – Våre medlemmer er opptatt av fremtidsfullmakt, blant annet for hvordan de kan sikre sin digitale arv, sier generalsekretær i Seniornett, Hanni W. Petersen.

ord større enn ved vergemål. Kruse er likevel en tilhenger av fremtidsfullmakt, men understreker betydningen av godt forarbeid.

Velg fullmektig med omhu

– Det er kjempeviktig hvem du velger som fullmektig. Tenk grundig gjennom dette, finn ut hvem du stoler på og som kan være best egnet for nettopp deg, er oppfordringen til Kristin Kruse. Hun har jobbet med fremtidsfullmakt siden ordningen kom inn i vergemålsloven i 2013.

– Jeg tror mange, egentlig de fleste, har litt vondt for å ta inn over seg at de

en dag kan bli demente eller av andre grunner ikke vil kunne ta vare på seg selv. Det er vanskelig å snakke om dette, medgir Kruse. Som jurist vil hun likevel råde alle til å gjøre det.

– Snakk med dem du har rundt deg om det, ja, ødelegg en julemiddag og ta opp temaet fremtidsfullmakt. Dette er viktig for at du skal få sikret dine egne interesser og for at de rundt deg skal kunne håndtere dem. Jeg vil anbefale alle å få laget en god fremtidsfullmakt, med unntak av de som er i en situasjon hvor de ikke har en god fullmektig. Se på det som en forsikring og en trygghet.

Få fullmakten stadfestet

Noe av det som skaper forvirring rundt fremtidsfullmakt, er uklarheten rundt når den skal tre i kraft, hvor den kan brukes og om den bli godkjent av etater og instanser eller ikke. Kruse forklarer tre sentrale begrep i denne sammenhengen: gyldighet, ikrafttredelse og stadfesting.

– En fremtidsfullmakt er gyldig når den oppfyller de formelle formkravene for gyldighet, blant annet at den er signert av vitner. En gyldig fremtidsfullmakt kan tre i kraft den dagen fullmaktsgiver ikke lenger kan ivareta sine interesser, og det er fullmektigen som bestemmer når dette er.

Likevel er det slik at det i praksis er svært få ting du får gjort med en fremtidsfullmakt, om aldri så gyldig, så lenge den ikke er stadfestet av Statsforvalteren.

– Det er mange tredjeparter som krever at fullmakten er stadfestet av Statsforvalteren for at de skal akseptere den. Det gjelder for eksempel banker, Kartverket, offentlige helsetjenester med flere, sier Kruse.

Hun anbefaler derfor alle å få fremtidsfullmakten stadfestet hos statsforvalteren og minner om at en legeerklæring må legges ved når dette gjøres.

Personlig rådgivning og gode dokumenter

Kristin Kruse er hovedeier i firmaet Juridiske dokumenter. De tilbyr dokumentpakker som inkluderer utarbeidelse av dokumentene og personlig rådgivning for fremtidsfullmakt, testament, ektepakt og samboeravtale. Hun forteller at

fremtidsfullmakt er den mest populære dokumentpakken de har.

Kristin har tidligere jobbet i et advokatfirma, hovedsakelig med arveoppgjør og skilsmisser. Hovedgrunnen til at folk i det hele tatt havnet hos advokaten, var etter hennes erfaring at de ikke hadde gode nok avtaler og dokumenter. Senere jobbet hun i Nordea med ansvar for å strømlinjeforme deres juridiske dokumenter, blant annet for fremtidsfullmakt. Disse erfaringene inspirerte henne til å opprette et eget firma.

– Jeg ønsker å tilby folk rimeligere og samtidig strømlinjeformede løsninger, sier hun engasjert, og legger til at pakkene i Juridiske dokumenter har fastpris. Veiledningen som er inkludert foregår digitalt, og Kristin er opptatt av at både kundeopplevelsen og selve produktene skal være gode.

Samarbeid med Seniornett

Våren 2026 inngikk Juridiske dokumenter en samarbeidsavtale med Seniornett Norge. Kristin kan på forespørsel holde foredrag om fremtidsfullmakt i Seniornetts lokalforeninger, og medlemmer av Seniornett får 25 prosent avslag på dokumentpakkene til Juridiske dokumenter.

– Gjennom Seniornett kan kundene til Juridiske dokumenter få hjelp til og veiledning i å bruke de digitale løsningene våre, sier daglig leder Kristin Kruse.

– Våre medlemmer er opptatt av fremtidsfullmakt, blant annet for hvordan de kan sikre sin digitale arv, sier generalsekretær i Seniornett Norge, Hanni W. Petersen.

Altinn – din inngangsportal til det offentlige

Altinn er en internettportal tilrettelagt for digital dialog mellom næringslivet, privatpersoner og offentlige etater. Altinn forvaltes av det offentlige gjennom Digitaliseringsdepartementet.

Tekst Helge Selstø, Seniornett Norge

De fleste funksjonene i Altinn er for dem som er i jobb og har roller i næringslivet, men en god del er relevante også for privatpersoner. Over fire millioner nordmenn har gjennom sitt fødselsnummer en innboks i Altinn. Her kan både skatt og skattekort sjekkes, samt enkelte offentlige vedtak og særskilte søknader, klager og skjemaer.

Fullmakter = Tilgangsstyring

I Altinn er det under menyen *Tilgangsstyring* tilrettelagt for at privatpersoner kan både gi og be om fullmakter. Altinn veksler mellom å kalle det for tilganger og fullmakter. I den nye utgaven av Altinn, må fullmaktene som allerede er gitt, gis på nytt.

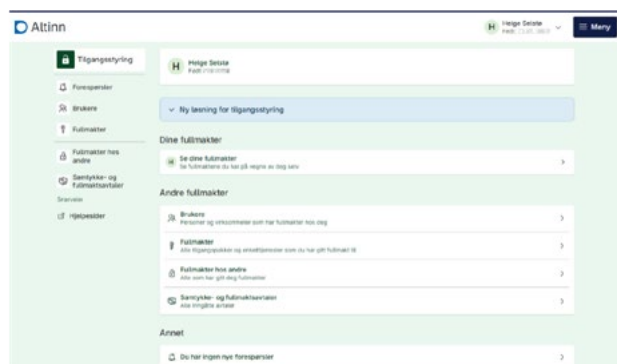
Under tilgangsstyring får du en oversikt over hvem som har gitt deg fullmakt, hvem du har fullmakter for, og om det finnes nye forespørsler om fullmakt. Knappen *Brukere* er for å legge til personer du ønsker å gi fullmakt.

Digitalt dødsbo

Digitalt dødsbo er en ny tjeneste i Altinn og et samarbeid mellom det offentlige og private. Denne tjenesten gir en oversikt over den avdødes formue, gjeld, eiendommer og biler, alt samlet på ett sted. Du kan også velge skifteform her, og om ønskelig, bestemme hvem som skal representere deg i dødsboet.

Foreløpig er det bare tingrettene i Søndre Østfold og Buskerud som er knyttet opp mot tjenesten digitalt dødsbo. Resten av landets tingretter inkluderes etter hvert.

Hvis du er arving og digitalt dødsbo er tilgjengelig for deg, vil du bli varslet med SMS og e-post fra Altinn. Der har du trygg innloggingsinformasjon.



Spørsmål og svar fra datahjelpen

Tekst: Tor Olav Lien, datahjelper på telefon i Seniornett Norge.

Spørsmål: Jeg får ikke kontakt med skriveren min.

Svar: Det er ganske vanlig at skrivere mister kontakten med datamaskinen. Dette gjelder spesielt trådløse skrivere, som kommuniserer med maskinen via nettverket du har hjemme. Det er flere årsaker til at dette kan skje. Skriveren kan ha mistet nettverkstilkoblingen, skriverdriveren er kanskje ikke oppdatert, eller det kan være andre lignende problemer.

Her er noen gode råd:

- Bruk feilsøkingsfunksjonen i skriverens egen app (for eksempel HP Smart dersom du har en HP-skriver). Disse hjelpeappene kan lastes ned fra de ulike skriverprodusentenes nettsider.
- Forsøk å koble skriveren til med kabel. Dette er ofte en mer stabil måte å koble enhetene sammen på.
- Hvis ingenting annet fungerer, kan du prøve å fjerne skriveren helt og legge den inn på nytt via Innstillinger -> Bluetooth og Enheter. Der går du inn på Skrivere og Scannere, finner skriveren din og trykker på Fjern. Etter det trykker du på Installer ny og følger instruksjonene videre.



Tor Olav Lien har vært aktiv som veileder på Seniornetts datahjelpetelefon i flere år. Han er også med på flere av Seniornetts opplæringsvideoer. Foto: privat

Spørsmål: Jeg kommer ikke inn på min Online e-postkonto i Outlook.

Svar: Veldig mange som har en Online e-postkonto fra Telenor, har siden i fjor høst hatt problemer med å lese og sende e-post. Problemet oppsto i forbindelse med at Telenor innførte Telenor-ID som ny innlogging

Her er noen gode råd:

- Skal du benytte Outlook eller andre e-postlesere for å lese og sende e-post, må du ha et eget passord for dette. Noen ganger blir e-postleseren logget av kontoen, og når du skal logge inn på nytt, må du oppgi dette andre passordet.
- Har du glemt dette passordet, må du inn på *Mine Sider* hos Telenor for å administrere e-postkontoen og endre passordet der.

Virker dette vanskelig, er det bare å ringe Datahjelpen i Seniornett, så følger vi deg igjennom prosessen steg for steg.

Landet rundt



Seniornett Arendal og omegn hadde stand foran kulturhuset under hele Arendalsuka.

Digitale utfordringer på dagsordenen i Arendalsuka 2026

Arendalsuka ble i 2026 avviklet for femtende gang med hele 2247 arrangementer og mer enn 200 000 besøkende. Seniornett var representert med stand og deltakelse på arrangementer under årets demokratifestival.

Sentrale temaer på årets festival var blant annet beredskap, sikkerhet og kunstig intelligens (KI). Høyst relevant for Seniornetts arbeidsområder, og derfor også viktig med vår tilstedeværelse under arrangementet.

Digital hverdag for seniorer i Halden

I Seniornett Halden har de i lang tid jobbet med et bokprosjekt – *Digital hverdag for seniorer*. I høst ble boka og tilhørende øvingshefte lansert. Den skal brukes i egne kurs i Halden gjennom høsten, gjennom et prosjekt støttet av Helsedirektoratet.

– Målet er å gi seniorer en rolig og trygg vei inn i den digitale hverdag. Bøkene kan brukes på kurs, i grupper eller hjemme i eget tempo, sier Svein Hansen, leder i Seniornett Halden og initiativtaker til bokprosjektet.



Kursbok 111 sider



Oppgavehefte 70 sider

Den røde tråden i Aukra

Seniornett Aukra prøver ut noe de kaller *Den tråde tråden*. Initiativtaker og digital entusiast, Ole Rakvåg, har utviklet en metode med sju steg for å tilegne seg ny kunnskap om digitale tjenester. I *Den røde tråden* tas enkle og fysiske bordkort i bruk.

– Vi lager ett bordkort for hver digital ferdighet som skal læres. Kortene beskriver de sju stegene og viser brukeren hvor det skal trykkes.

– På kursene underviser og veileder vi deltakerne mens de bruker bordkortene, og hjemme kan de øve på stegene selv, sier Ole.



Digital inkludering på dagsordenen i Kongsvinger-regionen

20. august var det seniorkonferanse i Eidskog rådhus i regi av regionalt eldre-råd, Pensjonistforbundet og Seniornett. Tema for dagen var hvem som tar ansvar for at du bor trygt hjemme. Over 160 mennesker var til stede i salen, og her var det mange som både ville høre og lære.

Jon Erik Drugli fra Seniornett Nord-Odal var første taler, og han holdt et engasjerende og tankevekkende innlegg med tittelen «Digital deltakelse – en forutsetning for å bo hjemme». Digitalt utenforskap og omkostningene for den enkelte ble godt belyst. I tillegg fikk Drugli fortalt mye om det fortreffelige inkluderingsarbeidet som gjøres både i Seniornett Nord-Odal og i Seniornett-regi i resten av landet.



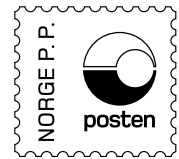
Helseminister Jan Christian Vestre var på konferansen og snakket blant annet om aktivisering og ivaretagelse av eldrekræfta, rett i kjernen av det Seniornett jobber med hver eneste dag. Her er han sammen med leder i Seniornett Nord-Odal, Jon Erik Drugli. (Foto: Hanni Petersen).



Workshop om Lurt på nett

Når vi laster ned apper, gir vi samtidig fra oss informasjon. Men når gir vi egentlig fra oss for mye, og hvilke metoder bruker teknologiselskapene for å samle inn mest mulig av disse dataene om oss?

I prosjektet Lurt på nett utvikler NLA Høyskole, i samarbeid med Seniornett, et brettspill som skal gjøre læring om såkalt manipulerende design til en lek. Første september fikk deltakere på workshop i Kristiansand diskutere apper og gi tilbakemeldinger på en prototype av brettspillet. Dette blir veldig spennende. Det ferdige prosjektet rulles ut i 2027.



Returadresse: Seniornett Norge, Postboks 1002 Sentrum, 0104 Oslo

Medlemsfordeler

For kr 450,- pr år får du:

- Fri datahjelp på telefon eller via nettet
- Seniornettmagasinet to ganger årlig i posten
- Ukentlige nyhetsbrev på e-post
- Aktivitet og opplæring i våre 200 lokalforeninger rundt om i landet

Melder du deg inn etter 1. september, gjelder kontingenten også for påfølgende år.



Ja! Jeg vil bli medlem i **Seniornett**

*Fornavn: _____

*Etternavn: _____

*Adresse: _____

*Postnr.: _____ *Poststed: _____

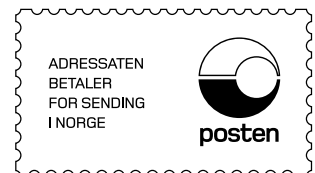
Telefon: _____

E-post: _____

Lokalforening: _____

Andre kommentarer: _____

*Må fylles ut (BRUK BLOKKBOKSTAVER)



Seniornett Norge
Svarsending 3324
0092 Oslo