

Sikker på nett

Hva skal man gjøre for å være sikker på nett – med PC, nettbrett eller mobil

Carl-Edward Joys
Seniornett Asker
Oktober 2025

Smarttelefon og Internett



- Undersøkelse: Ni av ti nordmenn utsettes for digitale svindelforsøk
 - Nesten alle nordmenn opplever digitale svindelforsøk, ifølge en undersøkelse. En av ti sier det skjer daglig.
 - Tallene er alarmerende. Det er skremmende å se hvor mange som blir utsatt for forsøk på digital svindel, og det viser hvor viktig det er med økt bevissthet og konkrete tiltak, sier seniorrådgiver Johannes Vallesverd i Nkom og leder av ekspertgruppen mot digital svindel.



Tre ord - som kan hjelpe deg



- **Stopp**
 - Ikke tro at du har dårlig tid
- **Tenk**
 - Hva kan dette være?
- **Sjekk**
 - Bruk det du har lært eller sjekk med andre



Hva skal vi gå gjennom



- Hva galt kan skje
- Hvordan kan det skje
- Hvorfor skjer det oss seniorer
- Hvordan kan vi beskytte oss
- Regler
- Eksempler



A photograph of a dense forest. The ground is covered in thick green moss, and the trees have dark, gnarled trunks and branches. The foliage is lush and green, creating a sense of a wild, unmanaged natural space.

Internett er som en urskog.

Full av skatter og ukjente ting
Men også full av skurker og farlige
planter og dyr

Mennesket har vent seg
til å leve i og av
urskogen

Det må de også gjøre
i en internettverden

(men da i løpet av bare en generasjon)

Basis



- Internett består av:
- Rutere og svitsjer
- Forbindelser
 - Fiber eller kopper
 - Trådløse (mobilnett)
- Terminaler
 - Datamaskiner/servere
 - E-post-servere
 - Informasjons-givere
 - Søkemotorer
 - Skylagring
 - Nettbutikker
 - PC/nettbrett
 - Mobiltelefoner
 - Smart-hjem dingser
 - Kjøretøy
 - Og annet nytt

Hva galt kan skje?



- Enheten din slutter å virke som den skulle
- Du mister viktig informasjon som er lagret på maskinen din eller et eller annet sted på nettet (i skyen)
- Informasjon om deg og dine kommer på avveie



- Du må bruke mye tid og/eller penger på å rydde opp
 - Er du ansatt eller med i en organisasjon er det ikke bare dine data som tapes/synliggjøres, men også organisasjonens data (Dette kan få skikkelig store konsekvenser)



Hvordan kan dette skje?



- 1. Maskinvaren din svikter
 - Tap av din private informasjon
- 2. Programvaren har feil/sikkerhetshull
 - Andre kan ta kontroll over enheten din



Hvordan kan dette skje?



- 3. Uvedkommende lytter på forbindelse for å finne passord, kontoopplysninger etc
- 4. Innføring av skadelig programvare på enheten din
 - Denne programvaren kan gjøre mye rart og få tilgang til mange opplysninger som så kan bli brukt videre



Hvorfor skjer de gale tingene deg - eller andre seniorer?



- Du har uflaks
- Du gjør noe uklokt! (eller du kanskje bare er ubetenksom)
 - Dette er det vanligste – det er din oppførsel som er den største sikkerhetsrisikoen
 - Har passord klistret på bordet foran skjermen
 - Trykker på noe før du har tenkt deg om
 - Har ikke oppdatert programvaren i enheten din
 - Etc...



Hvordan beskytter vi oss?



- 1. Maskinvaren din svikter
 - Tap av din private informasjon
 - Sikkerhetskopier er viktig
 - En kopi som ikke forandrer seg når du ved et uhell sletter en fil
 - En kopi på et fysisk adskilt sted (Brann kan ødelegge mye)
- 2. Programvaren har feil/sikkerhetshull
 - Husk å oppdatere før skurkene utnytter det



Hvordan beskytter vi oss?



- 3 - Mot lytting på forbindelse for å finne passord, kontoopplysninger etc
 - Forhindres ved bruk av krypterte forbindelser,
 - Bruk VPN hvis man **må** bruke åpne (ukrypterte) WiFi-nett
 - VPN : Virtual Private Network
 - Eller ikke logg deg på tjenester – anonym surfing er ok
 - Bruk To-trinns autentisering
 - Totrinns autentisering er : noe du vet og noe du har
 - Eksempel: kodebrikke og passord, mobiltelefon og passord, mobiltelefon og SMS-kode etc

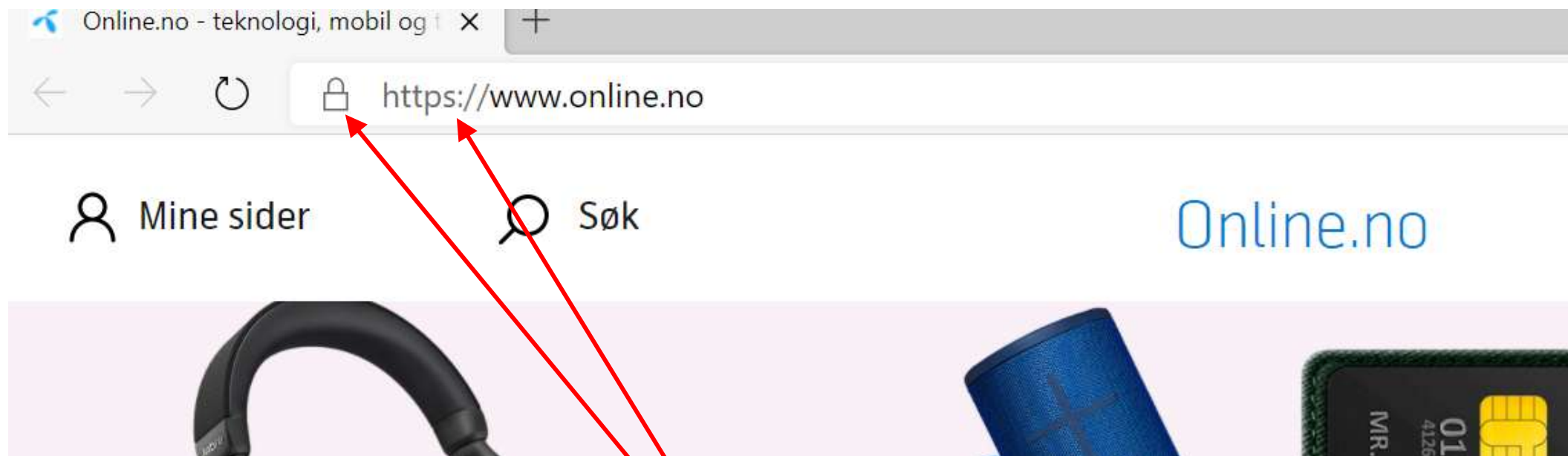


Krypterte forbindelser



Hvordan ser man at man er på en kryptert forbindelse?

Nettlesereksempel



«s» i https: betyr kryptert forbindelse
Se også etter hengelåsen

Hvordan beskytter vi oss?



- 4 - Mot innføring av skadelig programvare på enheten din
 - Denne programvaren kan gjøre mye rart og få tilgang til mange opplysninger som så kan bli brukt videre
 - Ondsinnet utnyttelse av sikkerhetshull (fordi du ikke oppdaterer når du bør)
 - Vær spesielt varsom når du laster ned nye programmer at der ikke kommer noe haleheng.
 - Last bare ned fra steder du stoler på
/appStore – Google play
 - Virussjekker/Sikkerhetsprogrammer vil vanligvis finne disse og uskadeliggjøre dem



Hvordan beskytter vi oss?



- 5 - Noen kan stjele din informasjon som du har lagt igjen på nettet
 - Enten ved innbrudd hos den leverandøren du har valgt
 - Eller ved å logge seg på som deg (stjeling av identitet)
- Pass på passordene dine
 - Ikke bruk: qwerty – 12345 etc
 - Ikke bruk samme passord mange steder
 - Bruk en passordmanager for å holde orden på forskjellige passord
 - Bruk to-trinns autentisering der du kan



Internettadresser og telefonadresser



- 90145515
 - +4790145515
 - +3290145515
 - DNB.no
 - DNB.com
 - DNB.es
- Landskoder
 - I tillegg til alle land i verden finnes der 5 pseudo-land
 - com
 - edu
 - org
 - Gov
 - net
-
- A diagram consisting of two red arrows originates from a single point between the 'Landskoder' and 'I tillegg til alle land i verden' bullet points. One arrow points to the '+4790145515' phone number, which is circled in red. The other arrow points to the 'DNB.no' domain name, which is also circled in red.

Om lenker/koblinger



- Lenker er den aller viktigste nyvinningen som kom med internett-lesere
- Eksempler:
 - Menyer (hopp til ny side)
 - Søkeresultater
 - Svar i epost
- Lenker kan også sendes med epost og med meldinger (SMS etc)



La oss lage en lenke



The quick brown fox jumps over the lazy dog



La oss lage en lenke



The quick brown fox jumps over the lazy dog



Tre ord - som kan hjelpe deg



- **Stopp**
- **Tenk**
- **Sjekk**



Tre ord - som kan hjelpe deg



- **Stopp**
 - Ikke tro at du har dårlig tid
 - Det er når vi tror vi har dårlig tid at vi kobler vekk hjernen
- **Tenk**
 - Hva kan dette være?
 - Har du sett eller hørt noe slikt før?
 - Ber de deg om sensitive opplysninger (passord, fødselsnummer etc)?
 - Går lenken du skal klikke på der hvor du antar den går?
- **Sjekk**
 - Bruk det du har lært eller sjekk med andre



Regler



- Både dyr og mennesker har lært seg hva i skogen som er spiselig og hva som er giftig
- Så kom der lover og regler for hvordan man skulle leve sammen i samfunn/nasjoner
- I forrige århundre kom trafikken og etter hvert ble det nødvendig med trafikkregler for å unngå skader på mennesker og maskiner
- Vi har også fått fjellvettregler
- Så det skulle bare mangle at vi ikke skulle få:



- Levereregler i Internettverdenen
 - Kalles også nettvettregler
 - www.nettvett.no



Oppførsel



- Der finnes sikker oppførsel og usikker oppførsel
- Gode eksempler:
 - Tenk før du klikker
 - Hvis du kommer galt av sted – **gå tilbake** (ikke få panikk og klikk i vilden sky – dette er det verste du kan gjøre)
 - Pass på at enhetene dine er oppdaterte
- Dårlige eksempler:
 - Ikke la andre bruke din datamaskin/nettbrett – sikre med passord for pålogging og inaktivitet
 - Ikke besøk suspekter nettsteder
 - Fra Hakkebakkeskogen:
«Borti skogen er et revehi, der går aldri noen mus forbi»



Terminaler



- Alle terminaler som kan besøke Internett er utsatte, PC, Mac, nettbrett, smarttelefoner. Ingen er bedre enn andre.
 - Selv varmeovner (med WiFi) kan hackes
- Beskyttelsesmekanismer
 - Virusprogrammer
 - Windows Defender (del av Windows 10/11)
 - Andre produkter
 - **Men hold dem oppdaterte!**



Internett - lesing



- Internett lesing er relativt sikkert
- Så lenge man ikke svarer på opplysninger eller spørsmål er det ingen fare
- Men:
 - Sideeier kan lagre opplysninger om deg (Hvor du kommer fra (IP-adresse) og hvilke sider du har brukt)
 - Sideeier kan legge igjen informasjonskapsler (vanligvis ufarlige, men fjernes ofte av virussjekker)
 - Nedlastninger kan være farlige (eksempler nye drivere, dokumenter etc) fordi det kan være andre ting som blir hengt på. Virussjekker hjelper mot dette.



Om informasjonskapsler (cookies)



- Cookies lagres i nettleseren(e) din.
 - Det er sideeiers måte å lagre opplysninger om hva du har gjort der ved tidligere besøk
- I «Innstillinger» til nettleseren kan du bestemme hvilke Cookies som skal aksepteres
 - Det er klokt å velge «Ikke aksepter 3-parts cookies»
 - Alle nettsider som du besøker skal nå spørre om hvilke typer Cookies som skal aksepteres
 - Hvis du vil unngå reklame etc så velg «Bare nødvendige»
 - Er du for streng i utvalget så er det ikke sikkert at nettsiden vil fungere.
 - Du kan også slette alle Cookies
 - Les mer på www.nettvett.no/slik-administrer-du-informasjonskapsler/



E-post



- E-post er ikke sikker
 - Du vet ikke hvem den kommer fra – det som står i «fra»-feltet behøver ikke være riktig
 - E-poster med vedlegg/lenker er en vanlig måte å lure folk på
 - Arv i Afrika
 - Tilbud som er for gode til å være sanne
 - De ender alltid med
 - Send informasjon om deg selv
 - Last ned fil, eller besøk nettsted (klikk på en lenke)



Sjekkliste for suspekt



Hvis du har PC så ser du mye mer info automatisk enn med nettbrett og mobiltelefon

- Avsender
 - Er det en du pleier å få post fra
 - Lenke som brukes ved svar – går den der du tror?
- Språkfeil (automatisk oversettelse)
- Andre lenker (Klikk Her)
- Annen inkonsistens



Eksempler

Faktura NO / 90402543



Posten <nets@server643831.nazwa.pl>

Til ca-ed-jo@online.no

 Følg opp.

Service Posten.no Norway

Kjære kunde,

Posten informerer deg om at forsendelsen din NO / 90402543 fremdeles venter på instruksjoner fra deg.

Den blir levert så snart kostnadene er betalt.

Gebyrer å betale: 27.27 NOK

Dato: 26/11/2020.

Send Pakken min



- Outlook
 - Legg merke til adressen ved siden av avsender



Nærmere titt på innhold



Service Posten.no Norway

Kjære kunde,

Posten informerer deg om at forsendelsen din NO / 90402543 fremdeles venter på instruksjoner fra deg.

Den blir levert så snart kostnadene er betalt.

Gebyrer å betale: 27.27 NOK

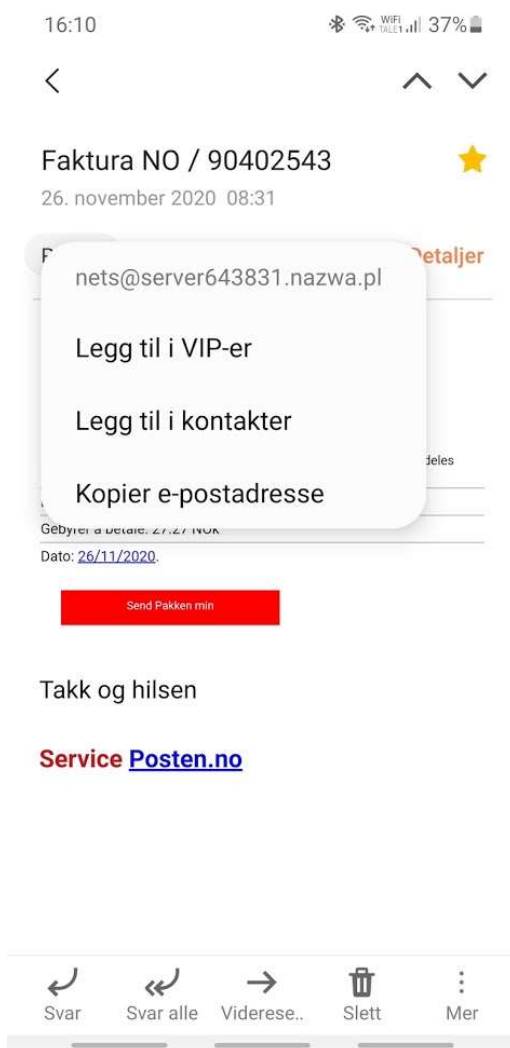
[Send Pakken min](#)

Takk og hilsen

Service Posten.no



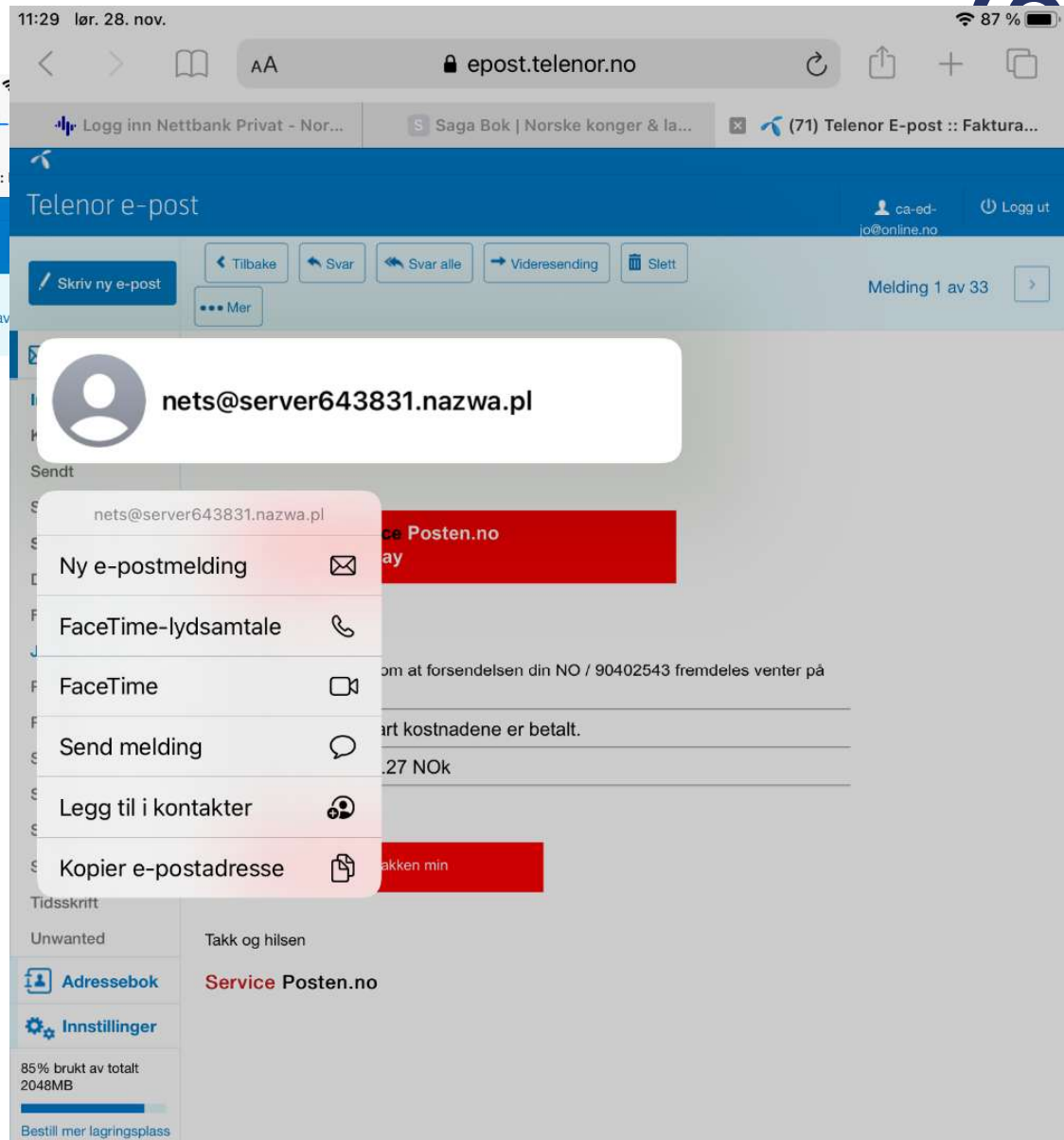
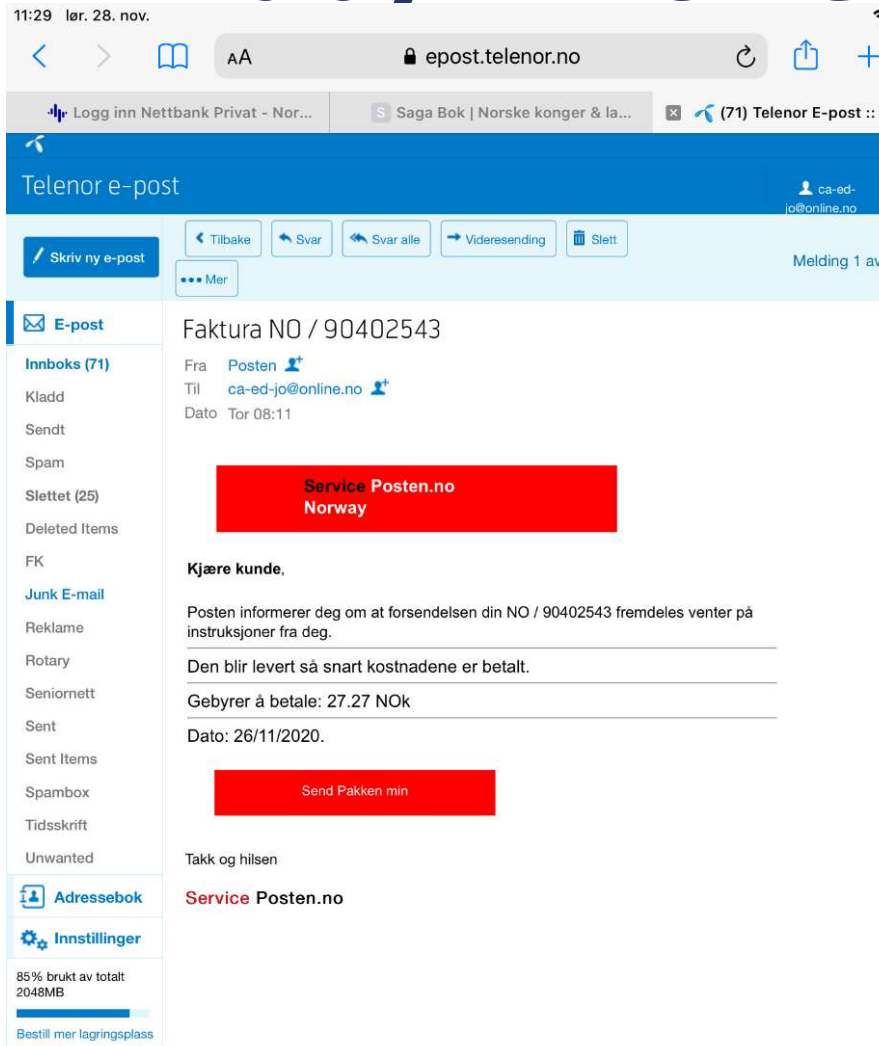
Eksempel – android



- Her må du trykke på «posten» og da først kommer adressen i Polen opp



iPad/iPhone



Her må du trykke og holde på «posten» for å få frem adressen

Hva gjør du med suspekte e-poster



- Slett umiddelbart.



Hva gjør du hvis du gjorde noe galt



- Hvis du ser at du har lastet ned noe du ikke skulle ha gjort eller oppførselen til enheten blir gal – så gjør følgende
- 1. Koble enheten vekk fra nettet (Flymodus – deaktivering av WiFi)
- 2. Kjør virussjekk
- 3. Forsøk å finne ut hva som har skjedd ved å spørre andre, bruke en annen enhet til å sjekke opp etc



Ord og uttrykk



- Kryptering
- 2-faktor autentisering
- Åpne nettverk
- VPN (Virtual Private Network)
- Informasjonskapsler
- Virus/virussjekk
- Trojaner
- Phishing/SMiShing
- Spoofing
- Wangiri
- Ransomware - løsepengevirus



Ord og uttrykk



- Lytting på forbindelse
 - Kryptering
 - 2-faktor autentisering
 - Åpne nettverk (bare for surfing – passordet ditt kan bli stjålet)
 - VPN (Virtual Private Network)
- Skadelig programvare
 - Virus
 - Trojaner (en spesiell form for virus – skjult inni annen kode)
 - Ransomware (løsepengevirus – krypterer disken)
- Informasjonskapsler
 - Vesentlig harmløse
- Phishing (epost) /SMiShing (SMS)
 - For å få napp – (få deg til å gjøre dumme ting)
- Spoofing
 - Gi falsk avsendermobilnummer
- Wangiri
 - Kort oppringing som får deg til å ringe tilbake
 - Til veldig dyr pris



16:03

91%



+855 38 34...



14:00

RCS-chat med +855 38 344 9354

Kjære kunde, AutoPASS
minner deg om at du
har ubetalte regninger,
vennligst behandle dem
umiddelbart.

<https://rb.gy/lneuek?lps=KPSDvtL9GI>

(Svar på #1, gå ut
av SMS-en og åpne
SMS-aktiveringslenken
igjen, eller kopier lenken



RCS-meldi...



Flere ord og uttrykk



- Kildekontroll
- Faktasjekking



Sikre løsninger



- Nettbank
- Altinn – Helse-Norge
- Sikker e-post
- Alle disse bruker 2-faktor autentisering



Halvt sikre løsninger



- Handling på nett
 - Reise
 - Ting
 - Kjøp og salg
- Bruk kredittkort – da er det kredittkortfirmaet som har pengerisken hvis firmaet ikke leverer. (VISA er vanligvis ikke kredittkort – beløpet trekkes fra konto med en gang)
- Bruk Trustpilot for å sjekke nettbutikken



Mer lesning



- www.nettvett.no
- Nettvettreglene
 - www.nettvett.no/nettvettreglene
- Informasjonkapsler
 - www.nettvett.no/slik-administrer-du-informasjonskapsler/
- Kurs med mere detaljer
 - <https://nettvett.no/kurs-old/sikkerhet-for-seniorer/>

