

# Digital ambassadør

En håndbog



# Indholdsfortegnelse

Håndbogen her er til dig, der hjælper andre med at blive mere digitale.

Den er inddelt i kapitler, så du hurtigt kan finde netop det, der bliver spurgt om hjælp til.

## 1. Digital medborger

- Hvad er MitID?
- Alternativer og fritagelse
- Sådan bruger du MitID
- 6 vigtige digitale platforme du bør kende
- Fuldmagter

## 2. Sikkerhed på nettet

- Tips til et stærkt kodeord
- Hvorfor skal vi passe på?
- Når det er gået galt

## 3. Digitalt forældreskab

- Mobning
- Populære platforme
- Gaming
- Grænser og regler
- Aula
- Når barnet selv skal

## 4. Når du hjælper andre

- Træning
- Hvad må du, og hvad må du ikke?

# Kapitel 1

## DIGITAL MEDBORGER

I Danmark er det meste blevet digitalt,  
men langt fra alle kan følge med.  
Kapitlet her kan hjælpe dig, så du nemt kan finde  
den vigtigste viden og opnå de digitale  
færdigheder, man skal bruge som digital  
medborger.

# Hvad er Mit

MitID er en sikker måde at logge ind på forskellige hjemmesider.

De fleste har MitID som en app på mobiltelefonen, men der findes også alternativer. Dem kan du læse om på næste side.

Du kan fx bruge MitID til at:

- 1** Læse Digital Post fra det offentlige.
- 2** Logge ind i din netbank.
- 3** Få kontakt til kommunen gennem borger.dk.
- 4** Godkende betaling hvis du shopper på nettet.

# Alternativer til MitID

## som app

Hvis man ikke kan bruge en app, fx hvis ens mobil er for gammel, eller man gerne vil have en anden løsning, er der 3 alternativer til MitID-appen. Man kan søge om alternativerne hos borgerservice, eller når man aktiverer sit MitID i appen.

### Kodeviser

Kodeviseren viser en engangskode, når du trykker på knappen.

Man indtaster koden, når man skal logge på eller godkende med MitID.



### Kodeoplæser

Kodeoplæseren er til personer med dårligt syn. Den virker på samme måde som kodeviserne, men her bliver koden også læst op.



### Fritagelse

Hvis man slet ikke kan finde ud af det digitale, kan man søge om fritagelse fra digital post og digital selvbetjening.

Man skal til borgerservice for at søge om fritagelse.



# Få MitID som app med dit pas

Passet skal være gyldigt, være fra et af FN-medlemslandene og have dette symbol på forsiden 

Hvis ikke man kan få det til at virke, kan man altid gå på borgerservice.

- 1 Hent MitID appen der, hvor du normalt henter apps.



- 2 Find dit pas frem og scan passet som videoen viser:
  - Hold mobilen over siden med foto og pasnummer.
  - Derefter læg mobilen på det lukkede pas for at scanne passets chip.



- 3 Scan dit ansigt.  
Følg instruktionen og hold mobilen som om, du ville tage en selfie.  
Før det lidt frem og tilbage.  
Når det holdes rigtigt, kommer 'JEG ER KLAR'-knappen frem - tryk på den.



- 4 Vælg et bruger-ID som kun du kender



**5** Tilknyt dit telefonnummer.  
Skriv det i feltet og tryk på 'Send kode'. Du får en engangskode på sms, som du skal taste ind i appen



**6** Aktiver MitID.  
Tryk på 'På denne telefon' og derefter på 'NÆSTE'

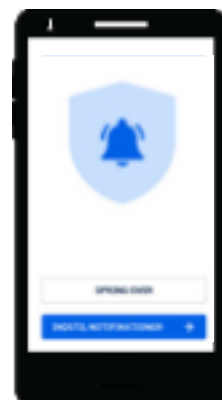


**7** Du får en ny SMS med en ny kode, som du skal indtaste i appen

**8** Nu skal du vælge en personlig kode.  
Koden skal du kunne huske. Den må ikke skrives ned eller deles med andre.  
Du bliver bedt om at gentage den.



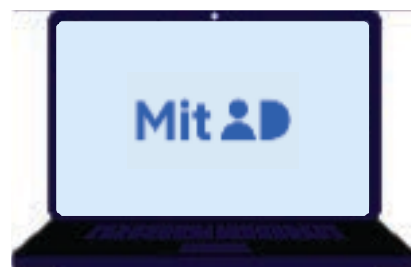
**9** Nu skal du vælge, om du vil have notifikationer, og om du vil kunne logge ind med fingeraftryk.



**10** Dit MitID er nu aktiveret og klar til brug.

# Sådan bruger du MitID

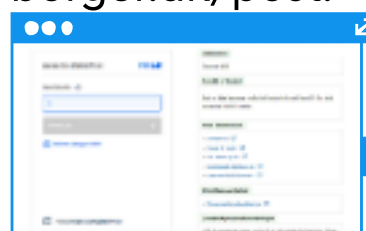
## På computeren



- 1** Åben internetbrowseren på din computer.



- 2** Gå ind på den hjemmeside, du gerne vil ind på, fx [borger.dk/post](https://borger.dk/post).



- 3** Log på med MitID ved at indtaste dit bruger-id og tryk på knappen 'FORTSÆT'.



- 4** Åben MitID app'en på din mobil og log ind.



- 5** Scan QR-koden på computerskærmen ved at holde mobilen op foran skærmen.



- 6** Swipe på din mobil og nu har du adgang på din computer.



# Sådan bruger du MitID

## På mobilen



- 1** Åben internettet på din mobil eller den app du vil ind på, fx Digital Post.



- 2** Log på med MitID ved at indtaste dit bruger-id og tryk på 'FORTSÆT'-knappen.



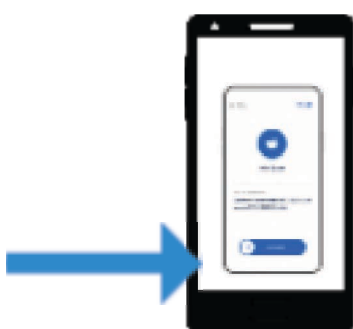
- 3** Tryk på 'ÅBEN MITID APP' eller åben MitID appen på din mobil.



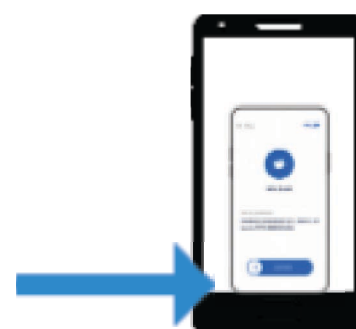
- 4** Log ind med din kode eller fingeraftryk.



- 5** Swipe på din mobil.



- 6** Tryk på 'AFSLUT'. Du har nu adgang



# 6 vigtige digitale platforme du bør kende

## 1 **borger.dk**

Din offentlige vejviser. Du kan læse om dine rettigheder, muligheder og pligter som borger i Danmark.

## 2 **sundhed.dk**

Et overblik over dine sundhedsoplysninger. Du kan fx læse din lægejournal og se dine recepter/medicinkort.

## 3



**DIGITAL  
POST**

Læs her din personlige digitale post fra offentlige myndigheder, fx kommunen.  
Gå til  
sitet [post.borger.dk](https://post.borger.dk)

## 4

**Mit** 

Her kan du læse mere om, hvad MitID er, og få hjælp til hvordan du opretter 'MitID'.  
Gå til sitet [mitid.dk](https://mitid.dk)

## 5

**eBoks**

Din private digitale postkasse, hvor du får post fra virksomheder, f.eks. din bank, arbejdsgiver eller dit forsikringsselskab.  
Gå til sitet [eboks.dk](https://eboks.dk)

## 6

**ny i danmark**

Informationer til dig, der er nytilkommet og ønsker at besøge, bo eller arbejde i Danmark.  
Gå til sitet  
[Nyidanmark.dk](https://nyidanmark.dk)

# Fuldmagter

Når du giver fuldmagt til en anden person, betyder det, at de kan hjælpe dig i kontakten med det offentlige. De får f.eks. lov til at handle på dine vegne og se din sundhedsjournal på sundhed.dk.

Det kan f.eks. være et familiemedlem, en god ven eller en bydelsmor eller baba - det vigtigste er, at man har tillid til personen.

## Hvad kan man f.eks. give fuldmagt til:

- 1** **Digital selvbetjening**  
En fuldmagt til digital selvbetjening betyder, at personen har adgang til de offentlige selvbetjeningsløsninger, f.eks. dine svar fra lægen på sundhed.dk.
- 2** **Generalfuldmagt**  
En generalfuldmagt er en fuldmagt, der giver personen adgang til alt.



Scan og download  
en vejledning til at  
søge fuldmagt her.

# Kapitel 2

## SIKKERHED PÅ NETTET

Jo flere personlige oplysninger vi har på nettet, jo mere skal vi passe på dem.

Kapitlet her kan hjælpe med at finde rundt i, hvad man skal holde øje med, hvordan man bedst sikrer sig, og hvad man skal gøre, når uheldet er ude.



# Tips til et stærkt kodeord

Når du skal lave et stærkt kodeord, skal du huske:

- 1** Lav forskellige kodeord til forskellige ting.
- 2** Et stærkt kodeord er på mere end 12 tegn
- 3** Kodeordet skal være svært at gætte for andre, men nemt at huske for dig.
- 4** Brug både STORE og små bogstaver blandet med tal og specialtegn:  
fx  
baba&BYDELSMOR\_23

## Er det svært at huske?

Tænk i billeder eller sangtekster.

Et eksempel:

Brug første linje eller titlen på dine yndlingssange.

Dancing in the Moonlight

Brug første bogstav i hvert ord + hele sidste ord

Skriv et tegn og antallet af bogstaver i linjen/titlen.

DITMoonlight>21

Så har du et kodeord, der giver mening for dig, men ikke for nogen andre.

# Hvorfor skal vi passe på?

I 2022 var flere end 150.000 danskere mellem 16 og 74 år udsat for it-kriminalitet, f.eks. misbrug af betalingskort, snyd ved handler, bedrageri og identitetstyveri.

Vi kan blive snydt på mange forskellige måder, men her er tre meget almindelige typer af it-kriminalitet, man bør være på vagt overfor, da mange bliver snydt på den måde:

## **Vishing**

Er opkald, hvor du får et godt tilbud, eller nogen udgiver sig for at være fra f.eks. politiet, banken eller Microsoft.

De er dygtige, og gør alt hvad de kan for at narre dig.

## **Gode råd til at spotte Vishing**

Du bør passe på og helst bare lægge røret på, hvis du oplever:

- At personen vil have, at du udleverer dine personlige oplysninger.
- At telefonnummeret er skjult eller udenlandsk.
- At personen vil have, at du gør noget lige nu.

Og husk, at en myndighed ikke ringer til private, uden at man har en aftale.

## **Phishing**

Er e-mails du modtager i din mailboks, fx Gmail eller Hotmail.

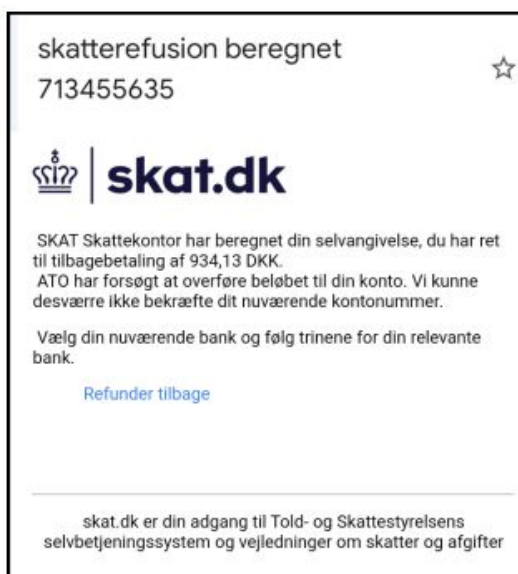
I mailen er der ofte et link, som afsenderen gerne vil have dig til at klikke på.

## Smishing

Er beskeder, du modtager på fx sms, Messenger, WhatsApp eller Instagram.

Ligesom med Phishing er der ofte et link, som afsenderen gerne vil have dig til at klikke på.

### Ekspempel på Phishing



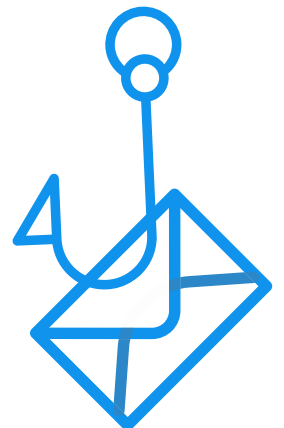
### Ekspempel på Smishing



## Gode råd til at spotte Phishing og Smishing

Kan du svare ja til en eller flere af spørgsmålene, skal du være ekstra opmærksom og helst slette mailen/ beskeden:

- Ser afsenderen underlig ud?
- Er der link i mailen/ beskeden?
- Ser logoet lidt anderledes ud end normalt?
- Er det et sjovt sprog og/eller er der stavfejl?



# Når det er gået galt

Hvis du opdager eller bare mistænker, at nogen har stjålet dine personlige oplysninger, er det vigtigt, at du handler så hurtigt, du kan.

Sådan gør du:

Scan og spær  
MitID her

1

## Spær dit MitID

Hvis du ser, at nogen har brugt penge på din konto, skal du også ringe til banken.



2

## Opret en kreditadvarsel

Så får du og banken besked, hvis nogen forsøger at oprette et lån i dit navn. Det gør du på borger.dk.

3

## Kontakt virksomheden

Hvis svindlere har forsøgt at købe noget eller optage et lån, skal du kontakte forretningen/ virksomheden og forklare dem sagen.

4

## Lav en politianmeldelse

Bedrageri og tyveri af personlige oplysninger er en forbrydelse, og derfor skal der laves en politianmeldelse. Det gør du på politiets hjemmeside.

**5**

### Hold øje med din nemkonto

Vær ekstra opmærksom på din bankkonto.

Sker der noget underligt, skal du ringe til din bank.

**6**

### Tjek dine profiler igennem

Vær opmærksom på både mailkonti og sociale medier, fx Facebook, Snapchat og Youtube.

Sørg for, at du har forskellige koder til de forskellige konti.

## Cyperhotline

Er klar til at hjælpe med vejledning om, hvordan man bliver mere digitalt sikker, og hvad man skal gøre, hvis ens personlige oplysninger er blevet stjålet.

Det er personer ansat i digitaliseringsstyrelsen, der bemander telefonen.

Åbningstid til spørgsmål om forebyggelse:

Hverdage kl. 8-20 Weekender kl. 10-16.

Hvis du opdager eller mistænker, at du er udsat for svindel, kan du ringe akut hele døgnet.

**Tlf.: 33 37 00 37**



# Kapitel 3

## DIGITALT FORÆLDRESKAB

Vores børn er digitalt indfødte og kan ofte gøre ting på nettet hurtigere end os forældre. Men hvad skal vi være opmærksomme på, og hvornår skal vi hive i håndbremsen? Kapitlet her kan hjælpe dig med at navigere som forældre i den digitale verden. Du vil både finde gode råd, relevante oplysninger og vejledninger.



# Mobning

Mobning er ikke kun noget, der sker i skolegården. Børn og unge mobber og udsættes desværre også for mobning digitalt.

Her er en guide til, hvad man kan være opmærksom på, og hvad man som forældre kan gøre.

- 1 Intet fristed**  
Før i tiden skete mobningen kun, når man var sammen med andre børn. I dag forsætter mobningen også digitalt, når barnet er kommet hjem fra skole.
- 2 Tal med dit barn**  
Spørg ind til, hvad barnet oplever online, ligesom når du spørger ind til, hvad der er sket i skolen. På den måde bliver det normalt at tale om for barnet, og det bliver nemmere for barnet at komme til dig, hvis der sker noget ubehageligt.
- 3 Privatindstillinger**  
Hjælp barnet med at få gjort sine konti private. Så kan fremmede ikke lige så nemt komme i kontakt med dit barn, mobbere kan blokeres, og billeder kan ikke lige så nemt offentliggøres og deles uden tilladelse.
- 4 Tag det alvorligt**  
Det er vigtigt at tage barnet alvorligt, også selv om det ikke virker så voldsomt, fordi det er “usynligt” for os forældre, når det bare sker online.

# Populære platforme hos børn og unge

Det online liv er en stor del af børn og unges liv og ofte et vigtigt element i deres sociale liv. Derfor er det vigtigt, at vi forældre sætter os ind i deres verden, så vi kan hjælpe dem med at sætte grænser, og/eller hvis noget bliver ubehageligt. Her er 5 platforme, som børn og unge bruger meget tid på.



## **Tik Tok**

En app hvor man kan se korte videoer eller selv dele videoer, man har lavet.

Det er ofte dans, sang eller 'challenges' hvor børn og unge udfordrer hinanden til underlige og nogle gange dumme og farlige ting.

Vær særlig opmærksom på:

- At gøre dit barns konto privat, så kun venner kan følge med og se dit barns videoer.
- At alle kan lægge ting op, så man kan ikke styre, hvad barnet 'får op på sit feed' (får frem på skærmen)



## **Snapchat**

Snapchat har en aldersgrænse på 13 år, men rigtig mange yngre børn har en konto.

Man kan både sende 'snaps' (billeder) og beskeder, som typisk slettes, efter de er set.

Vær særlig opmærksom på:

- At barnet kun er venner med personer, de kender.
- At slå 'usynlighedstilstand' til, så ikke alle kan se, hvor barnet er.
- At barnet kun deler ting med sine venner.



## **Instagram**

På Instagram deler man billeder med hinanden og viser, hvad man laver. Billederne kan man også like og kommentere. Mange bruger det også til at sende 'Directs' (beskeder) til hinanden.

Vær særlig opmærksom på:

- At barnets profil er privat, så kun deres 'følgere' kan se, hvad de lægger op.
- At slå indstillingen 'skjul stødene kommentarer' til.
- Ikke at svare på beskeder fra personer, man ikke kender.



## **Steam og Discord**

Er to platforme man bruger, hvis man 'gamer' (spiller computer). På dem kan man tale eller skrive med andre, der gamer.



Vær særlig opmærksom på:

- Hvem dit barn taler og spiller med - f.eks. børn på deres egen alder.
- Hvem de har på deres venneliste.
- I nogle spil kan andre spillere komme med ubehagelige henvendelser og tilbud om at købe 'skins' og 'våben' (ting til brug i spillet). Tal med dit barn om, hvordan de blokerer eller ignorerer henvendelserne.

# Gaming

Det kan være svært at tale med sit barn om gaming, hvis ikke man selv har prøvet det eller finder det interessant.

Her er en guide til noget af det, du som forælder bør vide, hvis du har et barn, der gamer.

1

## **Gaming er mere end bare et spil**

Det er omdrejningspunktet, men for mange handler det lige så meget om det sociale og det at være sammen med vennerne.

2

## **Esport vs. gaming**

De handler begge om at spille computer, men esport er, når man konkurrerer, hvorimod gaming er en hobby, eller når man træner.

3

## **Skins og andre virtuelle genstande**

Når du har et barn, der gamer, vil du måske høre dem tale om skins og andre virtuelle genstande, som de enten får gennem “missioner”, ved at købe dem, eller bytte med andre spillere. For børnene kan det betyde det samme som at have et par helt nye seje sneakers på i skole.

4

## **Trading**

Trading er, når skins og de virtuelle genstande sælges eller byttes. Hvis du giver lov til trading, bør du være opmærksom på, hvem de trader med, og hvad/hvordan der betales. Der sker desværre meget snyd, ligesom hvis du køber noget over ‘den blå avis’, som sælger aldrig afsender.

## Tips til at tale med dit barn om gaming

Det kan være svært at starte samtalen med sine børn om noget, man ikke ved særlig meget om.

Center for Digital Pædagogik har lavet en række spørgsmål, du kan bruge til at starte samtalen:

- Hvad kan du godt lide at spille?
- Fortæl mig om, hvad dit yndlingsspil går ud på.
- Spiller du mest alene eller sammen med nogen?
  - Hvis du spiller med nogen, hvem er det så?
- Hvordan har du det, når du spiller? Og hvad med efter et spil, hvordan har du det så?
- Hvad synes du er det fedeste ved at game?

En anden god ting kan være at spørge, om du kan få lov at se med, næste gang de gamer. Spørg ind til det, der sker på skærmen, så bliver det nemmere at tale om på et senere tidspunkt.

Ved at spørge og se med viser du, at du er interesseret i barnets verden, og barnet har nemmere ved at komme til dig, hvis noget en dag bliver svært eller ubehageligt.



# Grænser og regler

Som forældre skal vi hjælpe og vejlede vores børn i, hvad der er sundt og godt - både for barnet selv og for hele familiens trivsel.

Her er en guide, der kan hjælpe dig til at sætte gode rammer for dit barns digitale liv.

## Skærmtid

Den tid, som børn og unge bruger online, kan ikke bare samles under og afgrænses som én og samme ting. Børn og unge bruger skærmen til mange ting, f.eks. til lektier, være sociale med deres venner, game, læse bøger, se tv med familien og se underlige kattevideoer.

Tal med dit barn om, hvad de bruger skærmen til, og sæt grænser for, hvad de må bruge skærmen til hvornår, og hvor meget tid de må bruge på hver ting. Er barnet over 10 år, er det en god ide at få barnet til at være med til at sætte grænserne. Husk også at du selv er rollemodel, og at børn efterligner voksne - bruger du selv meget skærmen, så gør de nok også.

## Afhængighed

Det vigtigste for spilproducenterne eller ejeren af det sociale medie, som dine børn er på, er at få brugeren til at blive på og bruge så meget tid som muligt. De fastholder, og det gør, at børn og unge kan virke meget opslugte og næsten være afhængige af det, de laver online.

Det behøver ikke være afhængighed. Hvis de f.eks. gamer med andre, spiller de spillet i realtid, og kan derfor ikke

bare pause spillet eller forlade spillet, uden at de enten bliver straffet med point, eller at de bliver set som en dårlig medspiller af de andre spillere.

For at undgå det, kan du tale med dit barn om, hvor lang tid et spil tager, og hvornår de senest må starte et nyt spil. F.eks. ikke efter halv 6, hvis i spiser kl. 6.

Som forælder bør du først være bekymret, hvis dit barn udviser tegn på afhængighed, fx ved at de fravælger alt andet for at kunne spille, har voldsomme vredes-udbrud hvis ikke de kan spille, og ikke tænker på andet/taler om andet end spillet.

### **Søvnvaner**

Søvn er vigtigt for, at børn og unge kan udvikle sig og trives. Skærmen udsender blåt lys, der påvirker hjernen, så man har sværere ved at falde i søvn.

Derudover giver skærmen os en masse indtryk, som påvirker os, hvilket også kan være med til at holde os vågne i længere tid.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man både som barn og voksen lægger skærmene væk noget tid inden sengetid, og i stedet f.eks. spiller et spil sammen eller læser en bog.



# Aula

Aula er den platform flest skoler bruger til kontakten mellem skole og hjem. Den giver mange forældre sved på panden, og nogen vil ikke bruge det. Det er dog vigtigt at gøre, for der kommer mange vigtige informationer.

Tjekker du det ikke, kan dit barn være den eneste, der f.eks. ikke deltager i et arrangement, ikke får lavet lektier eller ikke har det rigtige med i tasken.

Sker dette ofte, kan barnet føle sig udenfor klassefællesskabet og mistrives.

Hvis du har svært ved det, eller syntes det er overvældende med alt det, der sker, så tal med barnets klasselærer om, hvad der er vigtigst, og hvor ofte du kan nøjes med at tjekke det.

## **Aula på andre sprog**

Aula er desværre kun på dansk, og det gør det ekstra svært for mange. Heldigvis har nogle kommuner lavet guides og foldere på andre sprog, som hjælper personer, der har svært ved dansk.

Scan her og find foldere  
på 9 forskellige sprog



Scan her og find guides til at logge  
ind og at sende beskeder på 5  
forskellige sprog



# På Aula kan du blandt andet



1

## **Ferie**

Du skal melde ferie for dit barn, hvis I skal rejse uden for den alm. skoleferie.

2

## **Sygdom**

Melde dit barn syg til både skole og evt. SFO.

3

## **Møder på skolen**

Du skal booke tid til skole-hjem-samtaler, melde dig til eller fra forældremøder.

4

## **Se billeder**

Se billeder af dit barn og hans/hendes klasse.

5

## **Kontakt til skolen**

Lærere og andre forældre kan sende dig både personlige og fællesbeskeder. Du kan også selv sende beskeder til skolen, lærerne og andre forældre.

6

## **Følge med**

Du kan fx se barnets karakterer, undervisningsplaner for de forskellige fag og se kalenderen for at holde øje med ture, prøver og events på skolen.

# Når mit barn skal selv

Som forældre skal man være opmærksom på, at når ens barn fylder år kan du som forældre miste adgang og barnet skal selv gøre flere ting:

## 10 år

Når man fylder 10 år, har man ret til selv at være med til at bestemme, hvor man skal bo, hvis ens forældre er eller bliver skilt. Man har også ret til at være med til at bestemme, hvor meget man skal se den forælder, man ikke bor hos.

## 13 år

Når man fylder 13 år kan man få sit eget MitID. Derudover må man få et fritidsjob, så længe det maks. er 2 timer på skoledage og maks. 7 timer på fridage.

## 15 år

Der sker mange ting, når man fylder 15 år.

- Man modtager selv sin digitale post. Forældre mister automatisk adgang. Man kan få læseadgang med barnets tilladelse.
- Man må selv bestemme over sine penge og få sin egen netbank.
- Man kan få kørekort til 'lille' knallert.

- Man kan blive straffet, da den kriminelle lavalder er 15 år.
- Man kan selv vælge sin læge og har ret til at tage til lægen, uden at ens forældre ved det.

## 16 år

Når man fylder 16 år, kan man købe noget alkohol i butikker. Man kan også begynde at tage kørekort til bil.

## 18 år

Når man fylder 18 år, er man myndig og betegnes som en voksen.

Det betyder f.eks.:

- Man må selv bestemme, hvor man vil bo.
- Man kan stemme ved valg, hvis man er dansk statsborger.
- Man skal selv søge om forlængelse af sin opholdstilladelse, så man kan få et selvstændigt opholdsgrundlag.
- Man må køre bil alene, hvis man har kørekort.
- Man kan købe tobak og alkohol.
- Man kan låne penge og få et dankort.

# Kapitel 4

## NÅR DU HJÆLPER ANDRE

Som bydelsmor og baba hjælper vi andre med mange ting. Når vi hjælper med det digitale, skal vi være ekstra opmærksomme, for vi kan nemt komme til at gøre noget, vi ikke må.

Kapitlet her kan hjælpe dig, så du nemt og sikkert kan hjælpe andre med det digitale.



# Træn at logge ind

Når du møder nogen, der skal have hjælp til f.eks. at logge ind med MitID, må du ikke gøre det for dem.

I stedet kan du foreslå, at i sammen kan træne det at logge ind via det, der hedder demoborger.

På demoborger kan man se, hvordan det hele ser ud, men uden at man kan gøre noget forkert, og uden at man skal bruge sine egne oplysninger.

Det, at I sammen træner, kan gøre, at den person, som du hjælper, selv kan logge ind rigtigt bagefter.

Du kan både øve at logge ind med MitID og træne at bruge Digital Post.

Scan her og kom til  
[demo.borger.dk](https://demo.borger.dk)



# Hvad må man, når man hjælper?

- 1** Du må altid gerne sige fra, hvis der er noget, du ikke vil eller kan hjælpe med.
- 2** Hvis du er fysisk sammen med den person, du hjælper, må du gerne ringe til f.eks. borgerservice eller 'MitID-supporten' på tlf.: 33 98 00 10 på vegne af dem.
- 3** Du må gerne få en digital fuldmagt eller 'læseadgang', hvis personen, du hjælper, ikke selv kan og giver tilladelse.
- 4** Du må gerne læse en anden persons digitale post, så længe du har tilladelse, og de selv logger ind.
- 5** Du og den du hjælper må gerne øve jer sammen i at bruge MitID og Digital Post uden at bruge jeres egne oplysninger på [demo.borger.dk](https://demo.borger.dk).



# Hvad må man ikke, når man hjælper?

- 1** Du må ikke logge ind for en anden person.
- 2** Du må ikke se personens koder og BrugerID.
- 3** Du må ikke ringe til f.eks. borgerservice på vegne af en, som du ikke har tilladelse fra, og ikke er fysisk sammen med.
- 4** Du skal passe på, at du ikke får information med f.eks. information om økonomi, helbred og CPR-nummer, da de oplysninger er fortrolige.



# Gode links

Vil du gerne have mere viden, kan du finde det her.

## **Mitid.dk**

Læs om, hvordan MitID virker

## **Sikkerdigital.dk**

Find gode råd til at øge sikkerheden og hvad man skal gøre ved fx identitetstyveri

## **Demo.borger.dk**

Prøv og træn MitID og Digital Post i et læringsmiljø uden brug af egne koder

## **Ekurser.nu**

Find gratis kurser, videoguides og andet der kan hjælpe med det digitale

## **Scammed.dk/forældre**

Vejledning og videoguides der forklarer om gaming, og hvad man skal være opmærksom på

## **Genvej.org**

Hjælp til forældre om, hvad unge og børn er optaget af på nettet

# Kilder

Aula (2023) <https://aulainfo.dk/>

Børneportalen (2023) Rettigheder efter alder,  
<https://www.boerneportalen.dk/kend-dine-rettigheder/rettigheder-efter-alder/>

Center for digital pædagogik (2023) <https://cfdp.dk/> Det  
Kriminalpræventive Råd (2023) Fakta om digital mobning;  
<https://dkr.dk/it/fakta-om-digital-mobning>

Digitaliseringsstyrelsen (2022) MitID - en kvikguide

Digitaliseringsstyrelsen (2023) Sådan afgiver du fuldmagt til  
en anden person via Digital Fuldmagt

Redbarnet (2023) HVAD ER SMART-REGLERNE,  
<https://redbarnet.dk/foraelldre/leksikon/smart-reglerne/>

SCAMMED; Så selv forældre kan være med (2023)  
<https://scammed.dk/foraelldre/>

Sikker Digital (2023) <https://sikkerdigital.dk/>

SoMe-ungepanelet (2017): anbefalinger – Børn og unges  
digitale liv set med unges øjne, Redbarnet

Sundhedsstyrelsen (2023) Anbefalinger om brug af skærm;  
<https://www.sst.dk/da/Fagperson/Forebyggelse-og-tvaergaende-indsatser/Mental-og-digital-sundhed/Digital-sundhed/Skaermbrug> Add a subtitle



BYDELSMØDRE

Fonden for Socialt Ansvar

**baba** FORDI FAR  
ER VIGTIG

Fonden for Socialt Ansvar