

Datasikkerhed for seniorer

Et roligt overblik over de få store skridt, der beskytter dine konti, dine data og dit MitID.



for Faglige Seniorer



FamilieTeknikeren kommer hjem til folk i hele Storkøbenhavn og hjælper med teknikken.



IT-hjælp i dagligstuen

Vi kommer hjem til dig og hjælper med computer, telefon, tablet, tv, internet, MitID og printer. I dit tempo og i øjenhøjde.



Vi er ikke sælgere

Vi har ingen aftaler med YouSee, Norlys, Apple eller Microsoft. Vi anbefaler det, der er bedst for dig – også hvis svaret er 'lad være'.



IT-caféer i København

Siden 2024 har vi holdt ugentlige IT-caféer på aktivitetscentre og seniorklubber sammen med Københavns Kommune.

Vi har hjulpet over 5.000 danskere med hverdagens teknik – og vi holder ugentlige IT-caféer på seks centre i København.



10% rabat på dit første besøg

Et fast tilbud til Faglige Seniorers medlemmer – ikke en kampagne, der udløber. Nævn blot, at du kender os gennem Faglige Seniorer.



Hele Storkøbenhavn

Vi kører ud til dig, hvor du bor, og du kan som regel få et besøg inden for 24 timer.



Alt digitalt i hjemmet

Computer, telefon, tablet, tv, internet, MitID og printer. Også bare et spørgsmål, du gerne vil have svar på.



Vi sælger ikke noget

Vi har ingen aftaler med teleselskaber eller producenter. Er det rigtige svar »lad være«, siger vi det.

RING TIL OS

60 60 19 36

hej@familieteknikeren.dk · familieteknikeren.dk

Hvad er datasikkerhed, og hvorfor er det vigtigt?

I sidste webinar så vi på, hvordan man bliver snydt direkte. Det berører vi også i dag, men med fokus på at beskytte dine oplysninger, konti og data med praktiske tiltag.



Dine oplysninger

Navn, adresse, fødselsdato, CPR-nummer og kortoplysninger. Det, der tilsammen kan bruges til at udgive sig for dig.



Dine billeder og beskeder

Feriebilleder, familie billeder og private samtaler. Noget ligger offentligt, og noget ligger bag en konto, der kan åbnes.



Dine konti og profiler

Adgang til e-Boks, netbank, mail og sociale medier. Din online identitet. Har en anden den, har han i praksis dig.

Datasikkerhed handler ikke om at gemme sig. Det handler om at gøre det svært at bruge det, der alligevel slipper ud.

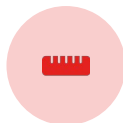
Hvad kræver det så af mig?

Mindre end man skulle tro. Og markant mindre, end hvis man vil det hele.



Man kan bruge dagevis

Man kan bruge uger på at sikre sine data fuldstændigt. Det er der ingen, der gør, og det er heller ikke nødvendigt.



Udbyttet falder hurtigt

De første få skridt fjerner langt det meste af risikoen. Derefter bliver hvert ekstra skridt mere besværligt og hjælper mindre.



Tag de få store skridt

Det er dem, vi bruger timen på. Tre-fire ting, du sætter op én gang, og så er du dækket, der hvor det betyder noget.

Det behøver ikke være besværligt, hvis man tager de få store skridt. Dem kommer vi ind på nu.

Tre steder, det går galt

Næsten alt, vi ser ude hos folk, starter ét af disse tre steder.



Datalæk hos andre

De virksomheder og myndigheder, der opbevarer dine oplysninger, bliver ramt. Det sker jævnligt, og du hører det sjældent selv.



Lækkede og gættede koder

Med en mailadresse og en kode fra et læk prøver maskiner sig frem alle andre steder. En kort eller genbrugt kode gør det nemt.



Offentlig information

Fødselsdato, adresse, familie og arbejdsplads ligger frit tilgængeligt. Det bruges til at gætte koder og til at lyde troværdig.

Det første kan du ikke styre. De to andre kan du. Det er dem, resten af timen handler om.

Et offentligt opslag er en plakat foran Netto

Facebook, Instagram, blogs, læserbreve og datingprofiler. Det er ikke kun dem, du tænker på, der går forbi.



Alle kan se den

Et offentligt opslag er tilgængeligt for alle. Også for dem, du ikke havde noget behov for at vise det til.



Billederne bliver taget

Kendte danskere, blandt andet tv-værter og skuespillere, får deres billeder brugt på falske profiler. De har aldrig givet lov. Billederne lå bare offentligt.



Det gælder også dig

Fødselsdato, arbejdsplads, børnebørns navne og feriebilleder. Det er præcis det, der bruges til at gætte koder og lyde troværdig.

Der findes flere danske dokumentarer om falske kendisprofiler på datingapps, blandt andet på DRTV.

Først problemerne, som vi lige har set. Nu går vi dybere, og slutter med hvad du selv gør.

1

Adgangskoder og kodeordshuskere

Hvad der gør en kode stærk, og hvordan du slipper for at huske dem selv.

2

Tofaktor og MitID

Den ekstra godkendelse, der gør en lækket eller gættet kode næsten ligegyldig.

3

Telefonen, opdateringer og wifi

Låsen på telefonen, opdateringer på automatik, og hvornår wifi er lige meget.

Til sidst samler vi de vigtigste råd. Og så er der tid til jeres spørgsmål.

1

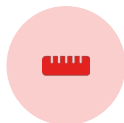
DEL 1 AF 3

Adgangskoder og kodeordshuskere

Vi starter med den vigtigste af de tre. En stærk kode er ikke en svær kode, og du skal ikke gå rundt og huske dem alle sammen selv.

Hvad gør en adgangskode stærk?

To ting arbejder sammen: hvor lang den er, og hvor mange slags tegn der er i den.



Længden tæller

En kort kode kan gennemprøves. Hvert ekstra tegn gør arbejdet mange gange større. Under 12 tegn er for lidt.



Tegnene tæller lige så meget

Store bogstaver, tal og tegn gør arbejdet markant sværere. Blomster-Skur1-Trappe! er langt stærkere end blomsterskurtrappe.



Den må ikke handle om dig

Navne, fødselsår, børnebørn og hundens navn ligger i forvejen frit på nettet. Det er det første, der bliver prøvet.

Tommelfingerregel: mindst 15 tegn med både store bogstaver, tal og tegn. Og aldrig den samme kode to steder.

Sådan laver du en kode, du kan huske

Opskriften er den samme hver gang: tre tilfældige ord, bundet sammen med store bogstaver, et tal og et tegn.

Blomster-Skur1-Trappe!

Tre tilfældige ord

Ord, der ikke hører sammen

Store bogstaver

Bundet sammen med bindestreg

Et tal og et tegn

Ét af hver er rigeligt

Tre eksempler. Brug dem ikke, men lav dine egne efter samme opskrift:

Havregrød-Lampe2-Skib!

| Tirsdag-Blomst7-Kat#

| Kajak-Mormor4-Gardin!

Hvorfor må koden kun bruges ét sted?

Det er sjældent din computer, der bliver brudt op. Det er et sted, du var kunde i 2014.



Lækket sker hos andre

En webshop eller et forum mister sin liste over kunder. Din mailadresse og din kode står på listen.



Listen bliver prøvet af

Den samme mail og kode prøves automatisk på hundredvis af andre sider. Det tager maskinen sekunder.



Mailen er hovednøglen

Kommer nogen ind i din e-mail, kan de nulstille koden til alt det andet. Den skal have sin helt egen kode.

Én kode ét sted betyder, at et læk hos andre kun koster dig det ene sted.

Er din mailadresse allerede lækket?

Du får sjældent besked, når det sker. Men du kan tjekke det selv på et halvt minut.

haveibeenpwned.com ×

anne@mail.dk

Fundet i 3 kendte læk

Webshop, 2019	mail + kode
Forum, 2016	mail + kode
App, 2021	mail + telefon

Et opdigtet eksempel. Tallet er sjældent nul.

1

Skriv din mailadresse ind

Siden er gratis, engelsksproget og bredt anerkendt i branchen.

2

Du får at vide, hvor det skete

Firmaets navn og året. Ofte steder, du har glemt, du var kunde.

3

Skift koden de steder

Og alle andre steder, hvor du har brugt den samme kode.

4

Det siger intet om din computer

Lækket er sket hos andre. Din egen maskine fejler ingenting.

En kode kan have ligget frit i årevis, uden at du ved det. Derfor er genbrug så dyrt.

QUIZ TID!

Fire spørgsmål. Kun ét svar i hvert par er det rigtige.
Sig svaret højt derhjemme, eller skriv det i chatten.



Hvilken kode er stærkest? (1 af 4)

A

kodeord123

B

Gulerod?Lampe?Cykel?421

Hvad tror du er det rigtige?



kodeord123



Gulerod?Lampe?Cykel?421

kodeord123 er kort, almindeligt og står på enhver liste. B er 23 tegn med store bogstaver, tal og tegn. Både længden og tegnene gør arbejdet mange gange større.

Hvilken kode er stærkest? (2 af 4)

A

annahund1952

B

Blomster-Skur1-Trappe!

Hvad tror du er det rigtige?



annahund1952



Blomster-Skur1-Trappe!

annahund1952 er navn, kæledyr og fødselsår i små bogstaver. B har både længden, de store bogstaver, tallet og tegnet.

Hvor er det bedst at gemme sine koder? (3 af 4)

A

På en seddel i en skuffe derhjemme

B

I en mail til dig selv med emnet »koder«

Hvad tror du er det rigtige?



På en seddel i en skuffe derhjemme



I en mail til dig selv med emnet »koder«

Papir derhjemme kan ingen nå over nettet. En mail kan nås af alle, der kommer ind i din mailkonto.

Hvilken vane er den stærkeste? (4 af 4)

A

Én rigtig god kode til alle dine konti

B

En forskellig kode hvert sted, gemt i en kodeordshusker

Hvad tror du er det rigtige?



Én rigtig god kode til alle dine konti



En forskellig kode hvert sted, gemt i en kodeordshusker

Én kode til det hele er én lås til hele huset. Går den, går alt. Derfor findes kodeordshuskere.

Opsamling - to ting, der ikke er det samme

Øverst handler det om selve koden. Nederst om måden, du håndterer den på. Tag gerne et billede.

Stærkt

SELVE KODEN

Blomster-Skur1-Trappe!

Gulerod?Lampe?Cykel?421

MÅDEN DU GØR DET PÅ

Forskellig kode hvert sted

Gemt i en kodeordshusker

Svagt

annahund1952

kodeord123

Samme kode alle steder

Gemt i en mail til dig selv

Hvad er en kodeordshusker?

Den engelske betegnelse er »password manager«. Den gør især to ting for dig.



Den husker dem for dig

Et program med alle dine koder bag én lås. Du skal kun huske én kode: den til programmet selv.



Den taster dem ind

Du skal ikke skrive koder mere. Den udfylder felterne for dig, når du er på den rigtige side.



Nogle siger til

Enkelte af dem kan advare dig, hvis en kode er genbrugt eller er dukket op i et kendt læk. Men det kan ikke alle.

Den udfylder kun på den rigtige adresse. En falsk side, der ligner, får ingenting.

Sådan ser en kodeordshusker ud

Den ligger som en app og i browseren. Du låser den op én gang om morgenen.

Mine adgangskoder

netbank.dk

anne@mail.dk

.....

elgiganten.dk

anne@mail.dk

.....

borger.dk

anne@mail.dk

.....

Udfyld for mig

Du ser aldrig selve koderne

1

Du husker kun én kode

Hovedkoden. Lav den efter opskriften fra før, og gør den lang.

2

Resten er tilfældige

Den laver koder som 9fK2pQx7Lm. Du skal aldrig læse dem.

3

Den følger med overalt

Samme koder på computer, telefon og tablet.

4

Hvad hvis jeg glemmer hovedkoden?

Så er du låst ude. Skriv den på papir og læg det i skuffen.

Papir derhjemme er ikke gammeldags. Det er den kopi, ingen kan nå over nettet.

Hvilken kodeordshusker skal jeg vælge?

Her har vi en klar anbefaling: vælg en selvstændig, der ikke tilhører din telefon eller din browser.



Vælg en selvstændig

- Den følger med, hvis du skifter fra iPhone til Android eller omvendt
- Den virker i alle browsere og på alle dine enheder samtidig
- Koderne ligger låst, indtil du selv låser op
- I kan dele udvalgte koder i husstanden



Undgå de indbyggede

- Apples og Googles egne følger ikke med, hvis du skifter mærke
- Browserens gemte koder kan hentes ud af den, der har fat i din tændte computer
- Du er bundet til én producents valg mange år frem
- Skifter du browser, står koderne det forkerte sted

Bitwarden er gratis og virker på det hele. 1Password er det betalte alternativ. Spørg os, hvis du vil hjælpes i gang.

2

DEL 2 AF 3

Tofaktor og MitID

Den anden lås. Den gør, at en lækket eller gættet adgangskode ikke i sig selv er nok til at komme ind hos dig. MitID er en af de løsninger, der bruger tofaktor.

Hvad er tofaktor, og hvorfor virker det?

Fagordet er tofaktor eller totrinsbekræftelse. Det er den enkleste ting i hele oplægget.



Noget du ved, og noget du har

Koden er noget, du ved.
Telefonen er noget, du har.
Man skal have begge dele for at komme ind.



Derfor virker det

En kode kan kopieres og sendes videre på et sekund.
Din telefon kan ikke. Den ligger hjemme i din lomme.



Det koster fem sekunder

Du bliver kun spurgt, når du logger ind fra en ny enhed. På din egen computer sjældent eller aldrig igen.

Det tager to minutter at slå til, og det beskytter mere end nogen anden enkelt ting i dag.

Med tofaktor er en lækket kode næsten ligegyldig

Det er hele pointen, og den er værd at sige højt: koden alene kan ikke bruges til noget.



Koden alene er ikke nok

En fremmed kan sidde med din helt rigtige adgangskode og stadig ikke komme ind. Han mangler din telefon.



Du opdager forsøget

Du får en besked om en godkendelse, du ikke selv har sat i gang. Det er dit signal om, at koden er ude.



Men skift den alligevel

Tofaktor er en lås, ikke en undskyldning. Ved du, at koden er lækket, skal den skiftes samme dag.

Derfor er tofaktor det bedste enkelte skridt, du kan tage, når du er færdig med at se med i dag.

De gør det samme, men de er ikke lige stærke. Kan du vælge, så tag den nederste.



Kode på sms

Den mest almindelige. Bedre end ingenting, men den svageste, fordi et telefonnummer kan flyttes til et andet kort.



Kode i en app

En app på telefonen laver en ny sekscifret kode hvert halve minut. Den kræver hverken net eller dækning.



Tryk i en app

Du får spørgsmålet direkte på telefonen og trykker godkend. Det er sådan MitID og bankerne gør det.

Tag app frem for sms. Og tag sms frem for slet ingenting.

Hvor er det vigtigt at slå tofaktor til?

Ikke alle konti betyder lige meget. Det er de her tre, der er værd at bruge fem minutter på.



Din e-mail

Alle dine andre konti kan nulstilles gennem din mail. Derfor betyder tofaktor mest netop her.



Apple- eller Google-kontoen

Den styrer din telefon, dine billeder, dine apps og dine sikkerhedskopier.



Facebook og Messenger

Den konto, svindlere helst vil overtage, fordi de derfra kan skrive til hele din familie.

Netbank og MobilePay skal du ikke gøre noget ved. De bruger MitID, som selv bruger tofaktor.

MitID er en løsning, der bruger tofaktor

Vi får tit spørgsmålet, om MitID er sikkert. Det er det. Men det er værd at vide hvorfor.



Det er ikke et login

Når du godkender med MitID, skriver du under. Det gælder også, når du bare åbner netbanken.



Kun du kan trykke

Ingen kan bruge dit MitID uden dig. Derfor går al energien hos svindlerne med at få dig til selv at trykke.



Appen fortæller hvad

Der står altid, hvem der beder om godkendelsen, og hvad den gælder. Læs den linje, før du trykker.

MitID bliver ikke brudt op. Folk bliver overtalt. Derfor er den næste regel så vigtig.

Reglen er kort, og den dækker alle de opkald og beskeder, vi ellers kunne bruge en hel time på.

MitID

×

Godkend overførsel?

Danske Bank anmoder om godkendelse af overførsel på 9.800 kr. til konto 1234 5678901.

Godkend

Afvis

Har du selv sat den i gang?

1

Har du selv sat det i gang?

Hvis ikke: tryk afvis. Hver eneste gang, uden undtagelse.

2

Læs linjen med navnet

Der står, hvem der beder om det, og hvad beløbet er.

3

Ingen ringer og beder dig godkende

Ikke banken, ikke politiet, ikke Skat, ikke en tekniker.

4

Afvis koster dig ingenting

Var det ægte, sætter du det bare i gang igen selv bagefter.

Godkend kun det, du selv har sat i gang sekunder før. Der findes ingen undtagelser.



Din telefon bipper. MitID spørger, om du vil godkende en overførsel på 9.800 kr. Du har ikke rørt din netbank i dag, og du venter ikke på noget.

A

Du godkender. Det er nok bare pensionen, der skal et sted hen

B

Du afviser og ringer til banken på nummeret bag på dit kort

C

Du lader telefonen ligge og håber, den går væk af sig selv

A



Du skriver under på en overførsel, du ikke selv har sat i gang. Pengene er lovligt overført, fordi det var dig, der trykkede.

B



Afvis først, spørg bagefter. Var det ægte, sætter du det selv i gang igen på to minutter.

C



Anmodningen løber ud, men problemet gør ikke. Nogen kender din kode og prøver igen i morgen. Skift kode, og ring til banken.

Afvis koster dig to minutter. Godkend kan koste det, der står på kontoen.

3

DEL 3 AF 3

Telefonen, opdateringer og wifi

De sidste vaner, og de nemmeste. En bedre lås på telefonen, opdateringer på automatik, og en enkelt regel om wifi, der gør resten lige meget.

Ansigt og fingeraftryk slår en firecifret kode

Telefonens kode er den lås, du åbner flest gange om dagen. Og den eneste, andre kan stå og se på.



Koden ses over skulderen

En firecifret kode taster du i bussen, i køen og ved kassen. Den er nem at aflure, og så ligger telefonen åben.



Fingeraftryk kan ikke aflures

Ansigt og fingeraftryk kan ikke ses på afstand og kan ikke skrives ned. Det er samme lås, bare uden publikum.



Aldrig samme kode overalt

Bruger du den samme firecifrede kode til telefonen, netbanken og MobilePay, åbner én afluret kode det hele.

Slå ansigt eller fingeraftryk til. Så bliver telefonens kode noget, du kun bruger sjældent.

Opdateringer er den kedeligste gode vane

Den besked, de fleste trykker »senere« til, er faktisk den, der lukker hullerne.



Hvad en opdatering er

Producenten lukker huller, nogen har fundet. Det er ikke nye knapper, det er en reparation.



Derfor haster det

Når hullet bliver kendt, bliver det også kendt af dem, der leder efter det. Ugerne efter er de farligste.



Sæt det på automatisk

Så slipper du for at tage stilling. Enheden opdaterer om natten, mens den lader. Vi hjælper gerne med at slå det til.

En opdateret enhed med gratis beskyttelse er sikrere end en forældet med dyr beskyttelse.

Her er en gammel advarsel, der ikke helt passer længere. Og en ny, der gør.



Det er blevet mindre farligt

Næsten alt er krypteret i dag. Den gamle advarsel om, at nogen kan læse med på caféen, passer sjældent længere.



Men nettet kan være falsk

Et net, der hedder »Gratis Lufthavn Wifi«, kan være oprettet af hvem som helst. Navnet beviser ingenting.



Forbind kun til net, du kender

Du skal ikke slå wifi fra. Du skal bare lade være med at forbinde til tilfældige net, du ikke kender navnet på.

Tommelfingerregel: kender du ikke nettet, så lad være med at forbinde. Dit eget mobilnet virker fint.

Test din radar: hvilket net vælger du?



Du sidder på et aktivitetscenter og vil gerne på nettet. Der dukker flere trådløse net op på telefonen, og du kender ikke nogen af dem.

A

Du forbinder til det net, der har det bedste signal

B

Du forbinder til det, der hedder noget med stedets navn

C

Du spørger personalet, hvad nettet hedder, og bruger det

A



Signalstyrke siger intet om, hvem der har sat nettet op. Det stærkeste signal er tit bare det, der står tættest på dig.

B



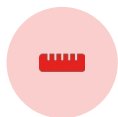
Navnet kan skrives frit. »Aktivitetscenter Gratis« kan være oprettet af hvem som helst i lokalet.

C



Så ved du, hvem der står bag. Mange steder kommer der også en velkomstskærm, når du forbinder. Ser du den, er det typisk et godt tegn.

Og det sikreste svar er stadig at lade være. Har du dækning, så brug dit eget mobilnet.



Lang kode med variation

Tre tilfældige ord, store bogstaver, et tal og et tegn.
Mindst 15 tegn, og aldrig den samme to steder.



Tjek om din mail er lækket

haveibeenpwned.com viser det på et halvt minut.
Skift koden de steder, der dukker op.



Slå tofaktor til på din e-mail

Så er det næsten lige meget, om en fremmed
kender din adgangskode. Han mangler stadig din
telefon.



Godkend kun det, du selv har sat i gang

MitID er din underskrift. Afvis er gratis. Ingen bank
ringer og beder dig godkende.



10% rabat på dit første besøg

Et fast tilbud til Faglige Seniorers medlemmer – ikke en kampagne, der udløber. Nævn blot, at du kender os gennem Faglige Seniorer.



Hele Storkøbenhavn

Vi kører ud til dig, hvor du bor, og du kan som regel få et besøg inden for 24 timer.



Alt digitalt i hjemmet

Computer, telefon, tablet, tv, internet, MitID og printer. Også bare et spørgsmål, du gerne vil have svar på.



Vi sælger ikke noget

Vi har ingen aftaler med teleselskaber eller producenter. Er det rigtige svar »lad være«, siger vi det.

RING TIL OS

60 60 19 36

hej@familieteknikeren.dk · familieteknikeren.dk



Spørgsmål?

Skriv i chatten, eller ræk hånden op i Zoom.

Der er ingen dumme spørgsmål. Kun ting, ingen har vist dig endnu.