

Nr. 1, Mai 2024, 25. årgang

Seniornett

– får seniorenne på nett



Digitaliseringsministeren
Kunstig intelligens
Spar strøm på mobilen

Utgiver: Seniornett

Ansvarlig redaktør: Kirsten Moe (fung.)

Magasinredaktør: Annette Hannestad

Redaksjon:

Bodil Brøgger

Annette Hannestad

Siri Kessel

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Gunnar Tveiten

Tarja Marita Tamminen

Journalistiske bidragsytere:

Morten Bolstad

Annette Hannestad

Siri Kessel

Borghild Kjørstad

Sølvi Kristiansen

Tore Langemyr Larsen

Ivar Leveraas

Louise Olesen, Komputer for alle

Kristin Ruud

Tarja Marita Tamminen

Eivind Thoresen, Seniornett Lillehammer

Gunnar Tveiten

Foto:

Trond A. Isaksen

Siri Kessel

Kirsten Moe

Norges postmuseum

Private bilder

Opplag: 15 000

Seniornett

www.seniornett.no

Postboks 1002 Sentrum, 0104 Oslo

Tlf. 22 42 96 26

Besøksadresse:

Dronningens gate 6, Oslo

[E-post: kontor@seniornett.no](mailto:kontor@seniornett.no)

ISSN 2464-4358 (trykt utgave)

ISSN 2535-4361 (online)

www.flisatrykkeri.no

Innhold

Leder	3
Intervju med digitaliseringsminister Karianne Oldernes Tung	4
Låst mobil – hva gjør du nå?	8
Tips & Triks – Å skrive på ulike språk	10
Tips & Triks – Å bruke BankID-appen	11
Tips & Triks – Gjenopprett mobilens hastighet	12
Derfor går mobilen raskt tom for strøm	13
Quishing – hva er det?	16
Gemini – Kunstig intelligens fra Google	18
Kildekritikk relatert til KI	21
Digitalt frimerke	24
Digitalisering – angår det eldrerådene?	25
Tilgjengelighet – nye krav	28
Digital stemming ved valg	30
Synlighetsutvalget i Seniornett	33
Seniornett Eid	34
Innspill fra medlemmene: BankID for seniorer	36
Generalsekretærens hjørne	38



Leder

Våren er endelig her med nye muligheter, og nye kunnskaper står i kø.

Vi har i dette nummer av magasinet artikler helt fra regjeringnivå, til fylkes-/kommunenivå og ikke minst til eldrerådsnivå. Eldrerådene er det offentlige rådet som skal ivareta de eldres behov og interesser når noe ikke er på stell. Dette er «VÅRT» råd i det offentlige Norge.

Og når kommunens hjemmeside ikke er lett å bruke – da er den kanskje ikke universelt utformet (uu).

Digitaliseringsminister Tung er blitt intervjuet og har svart på en rekke spørsmål. Vi skriver også en artikkel om muligheten for å kunne avgi digital stemme ved kommune- og stortingsvalg i Norge. Dette er noe departementet ønsker å utrede.

En låst mobil er irriterende og vanskelig for mange, men løsningene er der. Vi viser deg hvordan både på iPhone og Android.

Du kan bruke mange forskjellige språk når du skriver på mobilen. Oppskriften finner du i dette nummeret. Du kan også lære

hvordan du sparer strøm på mobilen. Kjekt å vite i disse dyre strømtider.

Kunstig intelligens (KI) griper mer og mer om seg. Vi har en ny artikkel om dette, men ikke minst en artikkel om bruk av kildekritikk. Det er lett å bli lurt av tekst eller bilder som er blitt laget med KI, men som du tror er virkelig.

BankID er en del av hverdagen også for seniorer. Nytt er at med en BankID-app kan du enkelt bekrefte hvem du er uten å bruke kodebrikke.

Seniornett Eid har sendt oss en nyttig artikkel om alt det de har fått til.

Vi vil starte en ny «tjeneste» i magasinet som vi kaller «Innspill fra medlemmene». Det er så mye IKT-kunnskap i vår landsdekkende forening og alle bør få mulighet til å dele den med alle. Vi oppfordrer derfor dere alle til å sende inn kloke ord til: redaksjonen@seniornett.no.

Første innspill kommer fra Lillehammer i dette nummeret.
Riktig god lesning!

Annette Hannestad, redaktør



Karianne Oldernes Tung. Foto: Trond A. Isaksen

En trønder som elsker Formel 1

Gunnar Tveiten, Seniorsnettmagasinet, har snakket med digitaliserings- og forvaltningsminister Karianne Oldernes Tung. Her er spørsmålene han stilte, og svarene vi fikk:

Av Gunnar Tveiten

Spørsmål: EU og FN opererer med 5 grunnleggende rettigheter til opplæring: lese, skrive, regne, forstå hva du leser og digitale kunnskaper. 14 prosent av

den norske befolkningen over 16 år (ca. 600 000 mennesker) har lav eller ingen digital kompetanse, hvorav de fleste er over 60 år. I lys av den raskt økende

eldrebefolkningen, hva er det viktigste grepet for å minske denne prosentandelen?

Svar: Det er et grunnleggende premiss for denne regjeringen at alle skal med, enten det er i arbeidslivet, i skolen eller ta del i den digitale hverdagen. Vi har derfor en rekke tiltak og samarbeid som skal støtte opp om inkludering i det offentlige digitale Norge. Blant annet lanserte vi i fjor et samarbeidsforum for digital inkludering, der frivillige organisasjoner, offentlige og private aktører slår kreftene sammen for å kjempe mot digitale klasseskiller. I november tildelte vi nær seks millioner kroner i engangsstøtte til 22 søkere som ønsker å heve den digitale kompetansen til innbyggerne sine. I år skal Digitaliseringsdirektoratet fordele åtte millioner kroner.

Spørsmål: Den årlige undersøkelsen IT i praksis 2023 viser at 750 000 nordmenn har lav tillit til offentlige digitale tjenester. Hva tenker Regjeringen om dette?

Svar: Dette er et funn vi tar på alvor. Skal vi lykkes med den digitale omstillingen, er vi helt avhengige av tillit. Det handler både om tillit til at teknologien vil gjøre hverdagen enklere, at løsningene er brukervennlige og at alle faktisk kan bruke dem. Det er derfor helt grunnleggende for meg å jobbe for at tilliten økes.

Spørsmål: Alle virksomheter i offentlig sektor skulle ha en tilgjengelighets-

erklæring på plass på sine nettsted per 1. februar 2023 og for apper samme dato neste år. Hvor står vi i dette arbeidet? Digitaliseringsplaner framover? Hvordan følges de opp?

Svar: Alle kommuner og fylkeskommuner har nå fått på plass tilgjengelighetserklæring. I 2024 skal alle offentlige virksomheter oppdatere sine, og få på plass tilgjengelighetserklæring også for app. Tilsynet for universell utforming av IKT vil følge opp dette arbeidet.

Spørsmål: Som innbygger i Norge kan du fritt velge om du ønsker å kommunisere med det offentlige digitalt, men mange opplever at de ikke har noe reelt valg. Er dette «frie valget» blitt en sovepute for det offentlige som i praksis stenger ute de ikke-digitale? Hva med hjelp til de «ikke-digitale», som f.eks. lovpålagt borgerservice? Servicetorg? Frivillighet? Digitale hjemmehjelpere?

Svar: Cirka 3,5 prosent av innbyggerne har reservert seg mot digital kommunikasjon med det offentlige. Dette er i all hovedsak personer over 80 år. Det er viktig at det finnes alternativer for dem som ikke kan, eller vil, bruke digitale løsninger. Jeg vil fortsatt jobbe for at det skal finnes slike alternativer.

I tillegg har regjeringen invitert kommuner til å delta i et treårig pilotsamarbeid om utvikling av nærtjenestesenter som skal prøve ut samlokalisering av statlige og kommunale publikumstjenester. Slike sentre skal tilby enkel hjelp til

innbyggere som ønsker å komme i gang med digitale verktøy. Vi er i ferd med å plukke ut fem til ti slike piloter nå.

Spørsmål: Hva er kommunens lovpålagte ansvar? Hvordan følges det opp av Regjeringen? Ref. Opplæringslova §4a-1.

Svar: Kommunen har ikke lovpålagt ansvar til digital opplæring, men staten har gjennom flere år gitt tilskudd til kommunene slik at de kan tilby innbyggere med svake eller manglende digitale ferdigheter lavterskel opplæring. I november tildelte vi nær seks millioner kroner i engangsstøtte til 22 søkere som ønsker å heve den digitale kompetansen til innbyggerne sine. I år skal Digitaliseringsdirektoratet fordele åtte millioner kroner.

Spørsmål: Har du noen råd til ikke-digitale eldre om hvordan de i større grad kan føle seg bedre inkludert og unngå diskriminering? Hva med de som ikke kommer seg ut?

Svar: Jeg håper alle som har muligheten, og er litt nysgjerrige, etter hvert kan finne et tilbud i sin kommune, enten via bibliotek, servicetorg, frivilligsentral eller via frivillige organisasjoner. Stadig flere kommuner har et tilbud om digital opplæring. Som nevnt bevilget regjeringen nær seks millioner kroner til dette arbeidet i fjor. Velferdsteknologi vil for eksempel kunne gi eldre mulighet til å bo hjemme lenger dersom de ønsker

det. Digitale ferdigheter kommer godt med da.

Spørsmål: Hva med også å stille tydelige krav om tilgjengelighet til private tjenesteleverandører, som for eksempel nye BankID appen? Er det ikke behov for standardisering av BankID for alle banker? Jamfør 1 og 2 trinns innlogging. (for eksempel DNB og Nordea).

Svar: Elektronisk ID er inngangsporten til mye av det en trenger i hverdagen – både banktjenester, helseinformasjon og kommunikasjon med NAV eller Skatteetaten. For å få tilgang til disse tjenestene må du ha eID på høyt sikkerhetsnivå – for eksempel BankID. Noen grupper i samfunnet får ikke BankID. Dette vil regjeringen gjøre noe med. Vårt mål er at alle som har behov, skal få tilgang til en sikker og brukervennlig digital identitet og vi skal utrede hvordan man kan lage sikre og brukervennlige digitale fullmaktsløsninger.

Spørsmål: Hvordan skal vi eldre «holde oss digitale»?

Svar: Jeg tror det er viktig å formidle alt det interessante og spennende som nye teknologiske løsninger kan tilby. Jeg har tro på at vi sammen kan motivere og bidra til å hjelpe innbyggere som har liten digital kompetanse over den «digitale dørstokken».

Jeg vil særlig oppfordre folk til å oppsøke bibliotekene, som er blitt et fantastisk

sted der store og små kan samles. Ikke bare for å lese og låne bøker, men også delta på datakurs. Jeg vet at en rekke kommuner samarbeider godt med folkebibliotekene om dette.

Spørsmål: Hvordan kan/bør kommunale eldreråd jobbe med digital inkludering?

Svar: Eldrerådet er et rådgivende organ for kommunen og jobber med saker som gjelder levekårene til eldre. Tilgang til informasjon om rettigheter og plikter er viktig i et demokrati og tilgang til digitale tjenester fra det offentlige og opplæring i digitale ferdigheter er områder som eldrerådene også bør diskutere.

BIO:

Navn: Karianne Oldernes Tung

Alder: 40 år

Utdanning: Bachelor i statsvitenskap

Yrke: Digitaliserings- og forvaltningsminister

Bosted: Trondheim

Sivilstatus/familie: Samboer, barn, bonusbarn

Syv kjappe:

Hva er den fineste ved å være digitaliseringsminister?

- Å møte alle flinke folka og å se at det finnes muligheter for å gjøre verden bedre ved hjelp av teknologi

Og hva er det verste du vet?

- Edderkopper

Hva skulle du ønske du visste som 16-åring?

- At alt som regel ordner seg

Hva er ditt aller første digitale minne?

- Da jeg fikk Nintendo 64 i bursdagsgave

Hvis du fikk bedømme hjemmesiden til en offentlig etat, hva ville du gitt terningkast 6 for?

- At den var universelt utformet

Hva er din favorittsport?

- Formel 1

Når så du sist Rosenborg spille?

- I juni 2023 var sist jeg var på Lerkendal



Låst mobil – hva gjør du nå?

Enkelte har opplevd å få en lettere panikkfølelse når mobiltelefonen er helt låst. De kommer ikke inn på mobilen, får ikke ringt. Pinkoden er blåst ut av hodet, og på tredje forsøk låser mobilen seg. Fortvil ikke – det finnes løsninger.

Av Sølvi Kristiansen

Ulike identifiseringsmuligheter

For å åpne mobilen bruker mange Touch ID (fingeravtrykk) eller ansiktsgjenkjenning. Det er også vanlig å ha en kode (skjermlås-kode) med tall som passord. Den er enkel å huske. Jeg har – av en eller annen årsak – slitasje kanskje? ikke fingeravtrykk. Bruker ansiktsgjenkjenning og er veldig fornøyd med det.

Koder

Når du anskaffer deg mobiltelefon, må du også ha et SIM-kort (Subscriber Identity Module) til den. Kortet definerer identiteten og telefonnummeret for bruk i din mobiltelefon. Uten SIM-kort kan du kun ringe nødtelefonnumre som 110, 112, 113 i Norge. Hvert SIM-kort har en 4-sifret PIN-kode som er tilknyttet

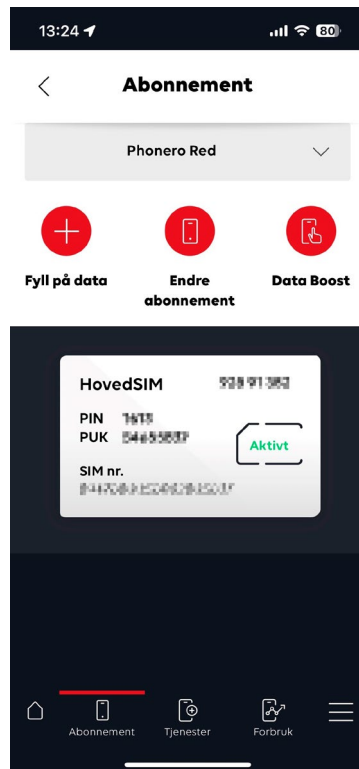
SIM-kortet ditt. Den er personlig, men du kan endre den slik at den blir enklere å huske. Den står oppført i brevet som følger med SIM-kortet.

Krise

Hvis du slår av mobilen, eller oppdaterer den slik at den slår seg av, må du slå koden til SIM-kortet. En dag skjer det kanskje at mobilen ikke virker, du kan ha slått feil kode for mange ganger, eller rett og slett glemt den. Fortvilet situasjon – hva gjør du nå? Det finnes gjerne en løsning. Da du kjøpte mobilen, fulgte det med et brev, og i tillegg til SIM-koden står det en PUK-kode. Hva er nå det? PUK står for Personal Unblocking Key, og er en åtte-sifret kode som tilhører SIM-kortet ditt. Hvert SIM-kort har en unik PUK-kode. Koden kan ikke endres, og det er denne koden du trenger når SIM-kortet er blokkert. Det brevet med kodene du fikk en gang, hvor er nå det? Du finner det kanskje ikke, men det er en annen løsning. Heldigvis så kan du logge deg inn på nettsiden til telefonselskapet hvor du har abonnement, eller du kan bruke appen deres.

Løsning

Løsningen er ganske enkel, men du må forberede deg litt. Nesten alle telefonselskaper har en nettside eller app der du har tilgang til ditt abonnement, SIM-kode og PUK-kode. Selv om du ikke kan ringe med telefonen din, så kan du koble deg til internett. Da kan du enten gå inn på hjemmesiden til operatøren din og logge deg inn på «Min side», eller du kan laste ned appen deres. Begge disse løsningene hjelper deg mot målet.



Når du har kommet inn på Min side hos telefonselskapet, kan du finne koden til SIM-kortet ditt. Er SIM-kortet blitt helt låst, må du bruke PUK-koden. De ulike operatørene har ulike sider, men følg veiledningen så finner du PIN og PUK. Når du har funnet det, går du til Innstillinger på mobilen og legger inn koden. Da bør alt fungere igjen.

Kjøper du ny mobil, vil du ofte flytte med SIM-kortet fra din gamle mobil. Da vil dataene som ligger i SIM-kortet følge med.

Gjør deg kjent med hjemmesiden til din operatør og last også ned appen. Da ligger alt klart til bruk hvis du en gang får behov for hjelp.



TIPS & TRIKS

Å skrive på ulike språk

Bruker du forskjellige språk når du skriver på mobilen, kan du benytte tastatur for ulike skriftspråk. Når du har lagt inn de tastatur-språkene du trenger, er det enkle måter å skifte mellom disse på.


Legg til tastatur-språk på iPhone

- 1) Velg **Innstillinger** 
 - › **Generelt** › **Tastatur**
- 2) Her trykker du **Tastaturer** › **Legg til nytt tastatur**. Deretter velger du et språk fra listen. Dersom du ønsker å kunne skrive på flere ulike språk, gjentar du prosessen og legger til flere tastatur-språk.

Under **Tastaturer** kan du også velge **Rediger** (øverst til høyre). Her kan du

- FJERNE et tastatur ved å trykke på den røde sirkelen til venstre for aktuelt tastatur › Slett › Ferdig
- ENDRE rekkefølgen i tastaturlisten ved å trykke og holde på de horisontale strekene til høyre for tastaturet du vil flytte og dra det til ønsket plass i listen før du slipper

Bytt mellom ulike tastatur-språk på iPhone

For å skrive inn tekst på ulike språk, for eksempel i SMS eller e-post, bruker du språk-ikonet, som ligger nederst til venstre på tastaturet 

- 1) Trykk og hold nede språk-ikonet. Da kommer tastaturlisten opp
- 2) Velg det tastaturet du vil bruke

Eller:

- 1) Trykk raskt på språk-ikonet. Da byttes tastaturet
- 2) Gjenta for å flytte mellom alle tastaturene i listen din

Legg til tastatur-språk på Android

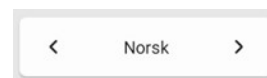
De fleste Android-telefoner har installert en tastatur-type som kalles Gboard. Vær obs på at andre tastatur og ulike telefon-merker kan ha noe varierende måter å legge til tastatur-språk på.

- 1) Åpne **Innstillinger**  på din Android-telefon
- 2) Trykk på **System** › **Språk og inndata**
- 3) Velg **Tastaturer**, og trykk på **Virtuelt tastatur**
- 4) Trykk på **Gboard** › **Språk**
- 5) Velg det språket du ønsker
- 6) Velg det oppsettet du vil bruke
- 7) Trykk deretter **Ferdig**

Bytt mellom ulike tastatur-språk på Android

Når du vil bytte mellom ulike tastaturer for å skrive inn tekst, for eksempel i SMS eller e-post, gjør du dette ved å

- Trykke og holde på mellomromstasten





TIPS & TRIKS

Å bruke BankID-app

BankID er en personlig elektronisk legitimasjon for sikker identifisering og signering på Internett. Med BankID-appen, eller appene til Nordea (Nordea ID) og Sparebank1 (Engangskode-appen), kan du legitimere deg (bekrefte hvem du er) elektronisk uten å bruke kodebrikke.

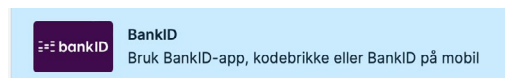
Ikke alle er imidlertid like fortrolige med bruk av ID-app, selv etter å ha klart å laste ned, velge et personlige passord og aktivere appen. Kanskje fordi alle bankene ikke har samme løsning.

Appen kan brukes når du vil logge inn i en nettbank, i en privat tjeneste (for eksempel Min side i forsikringsselskap og budgivning ved boligkjøp) eller i en offentlig tjeneste (for eksempel Helsenorge og Skatteetaten).

Hvordan?

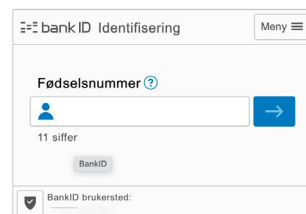
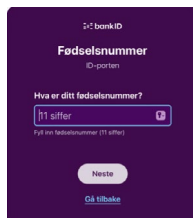
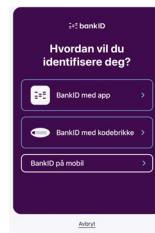
Når BankID-appen er aktivert, og du må identifisere deg elektronisk for å logge inn, bruker du den slik:

1) Velg først BankID



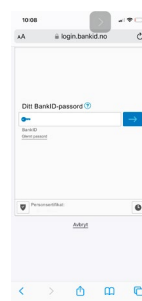
2) Avhengig av stedet / tjenesten du skal logge inn på, blir du bedt om å velge metode. Trykk på **BankID-app**

3) Deretter skriver du inn fødselsnummeret ditt og trykker **Neste** eller → (pil høyre)



4) Nå mottar du et varsel på mobilen. Når du trykker på **Ja, det er meg** i BankID-appen, bekrefter du at det er du som prøver å logge inn.

Om du bruker iPhone eller iPad kan du trykke og holde på varselet, og trykke **Ja, det er meg**, uten å måtte åpne appen.



5) Gå ut av BankID-appen, tilbake til innloggingen (på mobil, nettbrett eller PC), og avslutt ved å skrive inn BankID-passordet ditt



TIPS & TRIKS

Gjenopprett mobilens hastighet

Blir du frustrert over at mobiltelefonen din er blitt treg, og bruker lang tid på å reagere på dine kommandoer? Får du også beskjed om for lite lagringsplass når du vil laste ned bilder, apper eller dokumenter?

Det finnes heldigvis noen råd som kan virke. Vær imidlertid oppmerksom på hvilken lagringskapasitet din mobil har i utgangspunktet. Ofte blir mobilen treg på grunn av at lagringskapasiteten er full, men også fordi programvare er utdatert.

Den første og enkleste måten å bedre mobilens hastighet på, er å slå den helt av og vente noen sekunder før du slår den på igjen. Da tvinges alle apper til å lukke seg, noe som kan frigjøre ressurser i mobilen.

Om ikke dette virker, gir vi her noen andre tips du kan forsøke for å gjøre mobiltelefonen din raskere. Slå gjerne mobilen av og på mellom tips-forsøkene, så ser du hva som virker.

1) Hold operativsystem og apper oppdatert

Mobilen varsler deg om nye oppdateringer. Gjennomfør disse så snart som mulig, og la da mobilen være tilkoblet strømmettet og wifi.

2) Rydd mobil-skjermen

Slett apper du ikke bruker da disse både krever plass på og ytelse fra mobilen.

3) Begrens antall apper som oppdateres i bakgrunnen

Dette gjør du under **Innstillinger**.

4) Rydd opp i bilder og videoer

Slett de du ikke vil ta vare på.

5) Slett unødvendige dokumenter, e-poster og sms-er

Dette vil også frigjøre lagringsplass på mobilen.

6) Lever til reparasjon

Om ikke noe av de ovenfor nevnte tipsene virker kan du som siste utvei levere mobilen til en reparatør, eller du kan ta kontakt med Datahjelpen i Seniornett.



Derfor går mobiltelefonen raskt tom for strøm

Går mobiltelefonen tom for strøm raskere enn den bør? Da får du her sju grunner til at telefonbatteriet tappes for strøm.

Av Louise Olesen, [Komputer for alle \(6.2.2023\)](#)¹

Noen ganger føles det som om mobiltelefonen lades ut raskere enn den burde.

Men hvorfor lades batteriet i telefonen ut så raskt?

Det er mange ting som kan tære på batteriet ditt uten at du tenker over det. Men hvis du tar kontrollen over innstillingene, kan du få batteriet til å vare lenger.

Her får du de sju vanligste årsakene til at batteriet lades ut for raskt.

1) Apper i bakgrunnen

Apper som kjører i bakgrunnen uten at du bruker dem, tapper også batteriet for strøm.

Det kan f.eks. være antivirusapper, kalenderen eller helseappen som teller skrittene dine og lignende.

¹ <https://komputer.no/telefon/derfor-gar-mobiltelefonen-raskt-tom-for-strom>

Kanskje er det noen av disse appene du ikke trenger i det hele tatt? Da kan du deaktivere dem.

Dette gjør du i telefonens innstillinger under Enhetsvedlikehold (Android) eller Batteri (iPhone) hvor du kan velge batterioptimalisering.

2) Høy lysstyrke på skjermen

En av de mer åpenbare årsakene til at telefonen bruker mye strøm, er skjermens lysstyrke.

Det kan være praktisk å ha lysstyrken på maks, og spesielt når du er utendørs, men det har stor innvirkning på batteriet.

Du kan spare på strømmen ved å velge en lysstyrkeinnstilling som tilpasser seg lyset du befinner deg i. Det gjør du i telefonens meny under Skjerm eller Skjerm og lysstyrke (avhengig av om du har Android eller iPhone).

Et annet alternativ er å bytte til mørk modus på samme sted i telefonmenyen. Da skifter telefonens standard med hvit meny og bakgrunn til sort.

3) Bilde-i-bilde-modus (PiP)

Funksjonen som gjør det mulig å se videoer f.eks. fra YouTube i et lite bilde på skjermen mens du bruker andre apper, tapper også batteriet for strøm.

Det er en smart funksjon, men når du bruker flere apper samtidig på den måten, går det hardt ut over batteriet.

Hvis du vil deaktivere bilde-i-bilde-modus, også kalt PiP, i appene, går du til telefonens innstillinger og Apper (Android) eller Bilde i bilde under Generelt på iPhone.

På Android kan du deaktivere funksjonen fra de enkelte appene i appoversikten, mens du på iPhone bare kan velge om du vil aktivere eller deaktivere funksjonen på tvers av hele telefonen.



Når du bruker bilde-i-bilde-funksjonen, der du for eksempel kan spille sjakk mens du følger med på NRK-nyhetene, bruker telefonen mer strøm.

4) Et gammelt telefonbatteri

Noen ganger er det ikke en app eller en innstilling som påvirker telefonens batteritid, men selve batteriet.

Batteriet mister nemlig kapasitet etter hvert som tiden går. Etter 2–3 år (avhengig av telefonmodell) vil batteriet ikke lenger være i stand til å oppnå sin opprinnelige maksimale kapasitet, og på den måten vil batteriet gå raskere tom for strøm enn med et nytt batteri.

En løsning på dette er å bytte ut batteriet. Det er vanligvis billigere enn å bytte ut hele telefonen.

En annen mulighet er naturligvis å bytte ut telefonen. Hvis den har noen år på baken, kan det i hvert fall være verdt å undersøke hvor mye batteribytting vil koste i forhold til det å oppgradere telefonen til en nyere modell med nye muligheter og funksjoner.

5) På nettet døgnet rundt

Telefonene våre er vanligvis på nettet døgnet rundt, enten via wifi eller mobildata. Men det kan også bidra til å tappe batteriet hvis du hele tiden får varsler, bakgrunnsoppdateringer og annet når du ikke nødvendigvis trenger dem.

Om natten kan det derfor være lurt å la telefonen være helt frakoblet nettet.

Et alternativ er å sette den i Flymodus, men da vil du ikke kunne motta anrop. I stedet kan du slå av wifi og mobildata, slik at du fortsatt kan motta anrop.

Husk at du ikke deaktiverer wifi eller mobildata hvis du bare setter telefonen i Ikke forstyrret-modus eller Fokus.

6) Posisjon og sporing

Mange apper sporer hele tiden posisjonen din, for eksempel Google Maps. Og selv om du kanskje tror disse appene bare sporer deg når du bruker dem, er det ikke alltid slik. De holder som regel øye med deg hele tiden i bakgrunnen, og det krever litt av batteriet.

Den enkleste måten å deaktivere posisjonssporing på, er å slå av telefonens posisjon helt.

Det kan du gjøre i telefonens innstillinger under Personvern og sikkerhet på iPhone eller direkte i nedtrekksmenyen under Posisjon på Android.

Men hvis du ønsker at bestemte apper, for eksempel en sikkerhetsapp eller en navigasjonsapp, fortsatt skal kunne se hvor du befinner deg, kan du deaktivere posisjonssporingen individuelt via Tillatelser i innstillingene til de ulike appene.

Det kan ta litt tid å få oversikt, men det vil gi deg full kontroll over hvilke apper som har tilgang til posisjonen din i sanntid.

7) Mange varsler

Når du installerer en ny app på telefonen, må du som regel ta stilling til om appen kan sende deg varsler.

Varsler er smart når du for eksempel vil følge med på når du mottar en pakke eller hvem som skriver på Messenger, men du trenger ikke få varsler fra alle appene dine.

Mange varsler kan nemlig også påvirke batteritiden.

Derfor kan du med fordel deaktivere varsler for utvalgte apper. På Android kan du gjøre dette under Varselinstillinger, mens du på iPhone må velge innstillingen for hver enkelt app.

² <https://komputer.no>



Foto: Siri Kessel

Quishing – hva er det?

QR-koder som sendes på epost blir stadig mer utbredte. De kan brukes til å lure deg. Dette kalles Quishing og er en type data-angrep som ved bruk av QR-koder får deg til å besøke ukjente nettsteder som kan vise seg å være falske.

Av Annette Hannestad

Quishing – kort forklart

QR-koder er veldig enkle å lage. Hackere planlegger skadelige Quishing-angrep ved å lage en uskyldig utseende QR-kode. Denne kan omdirigere deg til

falske betalingsportaler, lenker eller virusinfiserte dokumenter. Hackere plasserer QR-koder på tilforlidelige steder der du lokkes til å skanne den – og der målet er å lure deg til å oppgi sensitive data som bankinformasjon eller påloggings-detaler.

Hvordan kan Quishing påvirke deg?

Fordi hackere bruker QR-koder, oppdager du kanskje ikke at du har vært utsatt for et Quishing-angrep før det er for sent. Derfor bør du vite hvordan dette kan påvirke deg.

1) Videresending til et Phishing-nettsted (nettfiske-sted)

Den skannede QR-koden kan sende deg til et nettsted som er designet til å se ut som det innholdet du forventer. På denne måten overbeviser hackerne deg om at det er trygt for deg å oppgi privat informasjon som telefonnummer, e-post eller kredittkortnummer selv om det egentlig er et Phishing-nettsted.

2) Det kan være et Malware-angrep

QR-koder kan også være vert for skadelig programvare, Ransomware (løsepenger) eller til og med Trojanere. Det er programvare som er konfigurert til automatisk å lastes ned og installere seg selv på enheten din. Hackere kan i tillegg installere helt ny programvare på din enhet, stjele informasjon og spore aktiviteten din.

3) Skadelig programvare kan overta dine sosiale medienettverk

I tillegg til å installere skadelig programvare på enheten din, kan skanning av en falsk QR-kode få deg til å miste kontrollen over dine sosiale nettverk. For eksempel kan installert skadelig programvare på din enhet, sende e-post fra kontoen din eller meldinger til dine nettverk på sosiale medier.

Flere måter å forhindre et Quishing-angrep på

• Bruk kamera på din mobil

Det anbefales at du bruker kamera på din mobil, som har innebygd QR-skanner. Eventuelt kan du laste ned en skanner fra en godkjent leverandør.

• Sikkerhetssjekk QR-koden

Før du får tilgang til QR-kodeadressen, vil enheten din som du skanner med, forhåndsviser lenken (adressen). Hvis denne adressen er forkortet eller du ikke ser hva adressen er, vil det være bedre å holde seg borte fra den.

De fleste sikre nettsteder bruker HTTPS i stedet for HTTP i lenkeadressen.

• Sikkerhetssjekk selve nettstedet

Ta en titt på selve nettstedet. Hvis du legger merke til feilstavede ord, dårlig språk eller bilder med lav oppløsning, er sjansen stor for at det er et Phishing-verksted. Videre, hvis innholdet skaper en følelse av at det haster eller til og med krever umiddelbar handling, er det bedre å lukke og forlate nettstedet.

• Hold programvarene oppdaterte

Sørg for at du har den nyeste programvare på enheten din (operativsystem og apper). Dette kan bidra til å beskytte enheten mot skadelig programvare som kan installeres via en QR-kode. Alle enheter skal regelmessig oppdateres for å fungere best mulig.

OBS! De fleste QR-koder er helt ufarlige, men det er viktig å være informert om problemene og å være litt på vakt.

GEMINI – KI fra Google

Vi har tidligere hatt en artikkel om programmet ChatGPT (Magasinet, nr. 2, 2023). Dette er bare ett av omkring 1500 lignende generelle KI- (kunstig intelligens) produkter som finnes i verden i dag. Og det kommer mange, mange flere veldig raskt. Alle de store «data»-firmaene: Microsoft, Apple, Facebook, X, Google, Amazon og flere – jobber febrilsk med saken. Verdensmarkedet er antatt å vokse til nesten 1 200 milliarder kroner i året 2030! Denne gangen tar vi for oss et produkt fra Google.

Av Tore Langemyr Larsen

GPT

Står for: «Generative Pre-trained Transformer» som vel egentlig betyr at programmet har gomlet i seg enorme mengder data fra internettet. Programmene består kanskje av rundt 120 millioner «noder» hver, som kan sammenlignes med neuronene i den menneskelige hjerne. Det eksakte antall noder holdes hemmelig av firmaene. Men alle disse nodene skal så læres opp til å gjøre en jobb – hver for seg. Nodene læres opp ved å bli foret med svære datamengder. Men de prater også med hverandre og kan forandre seg selv underveis. Til slutt kommer så nodene sammen frem med et svar på oppgaven som systemet ble forelagt. I parentes bemerket, så har en menneskehjerne omtrent 100 milliarder neuroner – som kan være til trøst – inntil videre.

Så er det visst moderne å bytte navn på apper og programmer for tiden: Twitter er blitt til X og nå er jammen Googles KI-satsning, Bard, blitt til Gemini. Ikke godt å finne ut av hva de egentlige begrunnelsene er, men sånn er det.

GEMINI

Dette ligner mye på det andre produktet som vi har beskrevet tidligere: ChatGPT. Utgangspunktet for Gemini er et språkprogram (som Google Translate) som så er videreutviklet til et generelt program – som en chat-boot – og ble introdusert våren 2023.



Gemini app finnes på Android Play Butikk, men ikke på Apples AppStore ennå. På en PC eller Mac kan du bruke <https://gemini.google.com>. Deretter blir du bedt om å logge inn. Her kan du opprette en bruker eller bruke din Google ID pålogging. Det er en Bitcoin app som også heter Gemini: IKKE bruk denne!

Da er du inne og kan stille allverdens spørsmål på «forespørselslinjen». Det er helt tydelig at vi er veldig tidlig i

produktets liv: Noen ting, for eksempel bildegenerering og musikk, er ikke tilgjengelig i EØS, Sveits, England og Canada – på grunn av uklart lovverk. Som for ChatGPT så finnes det også mere avanserte, «pro», utgaver som man må betale for.

Vi i Norge må vente litt på bildegenereringen. Men her er et eksempel:

Spørsmålet var: **Make a picture of a butterfly**



Made with Google AI

Part or all of this image was generated with AI

En pussighet viser seg ved at Gemini sier at det er krig i Ukraina, mens ChatGPT ikke gjør det siden dette programmet ikke er oppdatert siden januar 2022.

Men på grunn av den svært skarpe konkurransen mellom «de store innen data», så går det nok litt fort i svingene: det er viktig å sjekke svarene du får. Og produsentene advarer spesielt om dette.

Jeg tar frem en del eksempler:
(T står for spørsmålet mitt)

T **Hvor stor er e**

SVAR: Tallet e: Hvis du spør om tallet e (ca. 2,71828) som brukes i matematikk, så har det heller ikke en fysisk størrelse. Det er en matematisk konstant som representerer et forhold mellom omkretsen og diameteren til en sirkel.

Min kommentar: Tallet, størrelsen er altså riktig, mens forholdet mellom omkrets og diameter er pi ($\pi = 3,14$) og ikke e.

Så over til den mykere, ikke så tekniske siden. Vi sammenligner mer kunstneriske egenskaper:

T **Lag et dikt om våren 50 ord (Gemini)**

SVAR: Vårsolen skinner, snøen smelter, Vann renner, knopper svulmer.

Fuglene synger, lyden er klar,
Vinterens mørke er forbi, farvel far.

Blomstene spirer, gresset gror,
Livet vender tilbake, jorden er frodig og stor.

Lukten av friskhet, lufta er mild,
Naturens mirakel, et vakkert syn, et smil.
Barn leker ute, glade og fri,
Vårstemning i luften, en tid for harmoni.

Vinterens kulde er et fjernt minne,
Våren er her, en tid for å vinne.

T *Lag et dikt om våren 50 ord (ChatGPT)*

SVAR: Våren danser, blomsterprakt i solens kyss, naturen våkner, en fargefest i hvert strøk.

Fuglesang synger frihetens melodi, knopper brister, livet spirer grønt og fri.

Solens varme smelter vinterens is, vårbris leker, skaper glede og lykkebliss.

Så, i vårens favn, finner hjertet ro, en ny start, en tid hvor håpet gro.

Min kommentar: Nåvel, ikke dårlig, men noen Nobelpris i litteratur er vel et stykke unna ...

T *Skriv sang om Mette-Marit*

SVAR: Det er vanskelig å skrive en sang om Mette-Marit uten å trække noen på tærne, da hennes offentlige image vil kanskje være forholdsvis kontroversielt i enkelte kretser. Det kan bli utfordrende å balansere mellom respekt for hennes rolle og individuelle fortellinger på en passende måte.

Min kommentar: Dette er kanskje noe vi kan kalle sunn fornuft eller respektfull empati.

Media her i landet har tatt i bruk KI. Flere aviser bruker programmet til å lage oppsummeringer av artikler, som mange sikkert har sett allerede. Nå har også noen begynt å lage hele artikkelen ved hjelp av KI.

Nettstedet E24 sier: Denne artikkelen er laget ved hjelp av AI-verktøy fra Anthropic, og kvalitetssikret av E24s journalister.

Men programmet Gemini har også andre sider.

Utviklingen av GPT produkter (KI) går i et rasende tempo. Et firma som lager hardware for KI-programmer er nå det fjerde mest verdifulle selskapet på børsene i verden. Og det betyr også at saker og ting er under rask endring: det vi har beskrevet i denne artikkelen er sant i dag, men ikke nødvendigvis om noen få måneder!

Mange tar frem de feteste typene når de beskriver utviklingen:

GPT sammenlignes med oppdagelsen av elektrisitet eller boktrykkerkunsten når det kommer til innflytelsen over våre liv. Og det gjelder særlig innenfor områdene Kreativitet, Produktivitet og Innovasjon.

Store ord! – Og vi håper det blir til velsignelse og ikke til en trussel.

Kildekritikk relatert til KI

Av Tore Langemyr Larsen

Vi sakser en bit fra Nasjonal Digital LæringsArena (ndla.no):

Nylig sendte Venstre-politiker Abid Raja et spørsmål om bruk av kunstig intelligens i skolen til kunnskapsminister Tonje Brenna. Han hadde bedt chatboten ChatGPT om å formulere det og ble overrasket over at han kunne bruke nesten hele teksten. Men én ting hadde ikke ChatGPT fått med seg: at kunnskapsministeren var en kvinne!

ChatGPT hadde referert til ministeren som en mann.

Vi har i noen år nå blitt opplært i å være skeptiske til e-poster og sms'er som vi ikke kjenner opphavet til. Eller åpne noe som vi ikke forventer at skal komme. Og aldri trykke på ukjente lenker. At det er: mye bedre å kaste én melding for mye – enn én for lite!

Så kommer KI (Kunstig Intelligens eller AI) på banen og vi får enda mye mer å passe på. Mye av den sunne skepsisen vi har opparbeidet oss kan vi ta med oss videre her også – vi må bare utvide repertoaret vårt med blant annet noe som kalles «Deepfakes», som er manipulerte mediefiler så som lyd, bilde og videoer.

Men først det skrevne ord:

De som jobber innen feltet anbefaler at vi skal spørre oss selv:

Hvem? Hvorfor? Hvordan? Når?

Hvem går på om det kommer fra en troverdig kilde, om den er kjent, seriøs.

Er kilden objektiv eller er det en skjult agenda ute og går?

Hvorfor sier noe om hva forfatteren vil deg. Selge noe? Påvirke deg, kanskje politisk? Lure deg til å gjøre noe? Husk at om det ser ut til å være for godt til å være sant – så er det sannsynligvis det!

Hvordan har med utseende, fremføringen å gjøre. Er det godt språk? Stavefeil? Ser fremstillingen seriøs ut? Pent og ryddig design? Referanser til kilder? Og er det andre kilder som kan bekrefte innholdet? Fremstår det skrevne ord som sensasjonspreget?

Når vurderer om det er aktuell informasjon. Jeg har et leksikon hjemme der Haakon den 7. er konge i Norge. Sjekk datoer.

Det overstående gjelder for all skriftlig informasjon som du får tilgang til, også det som er generert av KI.

Det kan virke som det er mye å tenke på og arbeidsomt å sjekke alle kildene så nøye. Men etter hvert som du blir vant til det, blir det enklere og det går raskere. Gjør du denne prosessen til en vane kommer du til å mestre informasjonsjungelen på et helt nytt nivå og dette vil komme godt med. Det er gjort en undersøkelse over hva skoleelever benytter av kilder for å verifisere informasjon som de henter og det viser seg at Store Norske Leksikons websider (snl.no) ligger på toppen. Og det er et godt tegn siden disse sidene er kvalitetssikret av veldig kompetent personale. Wikipedia (wikipedia.no) kommer også høyt opp på listen – og er også sikret i en viss grad.

Så går vi over til Deepfakes – som altså er KI-manipulert medie-informasjon. Vi har sett videoer av President Biden der han roser Putin opp i skyene. Vi har hørt nye sanger av Elvis og Beatles – det er ingen grenser for hva vi kan få KI til å lage. Video med nyhetsanker Yama Wolasmal som holder reportasje på samisk. I disse valgtider er det laget falske videoer av kandidater som snubler i trapper, noen som gjør nazihilsen og andre som snøvler usammenhengende. Som vel også kan karakteriseres som et demokratisk problem.

Igjen så er det punktene vi har nevnt over, som kan hjelpe oss langt på vei – nøkkelen er sunn skepsis! Den nyeste KI programvaren er såpass dyktig at det er vanskelig å avsløre feil rent teknisk.

Prinsesse Kate av Storbritannia publiserte et bilde av familien nylig. Så viste det seg at bildet var manipulert – ikke av KI riktignok, men «pyntet på» av bilde-programmer. Eksperter har påpekt at en strikkegenser i bildet hadde merkelige feil i mønsteret, at håret til prinsessen var uskarpt noen steder, at bakgrunnen hadde forskjellig lys her og der. Dette er eksempler på ting i bilder som kan vitne om bruk av KI eller manipuleringer.

Websiden <https://www.faktisk.no/artikler/ogp5g/slik-kan-du-avsløre-ki-bilder-selv> har noen verktøy som kan brukes:

Sjekk om bildene er konstruerte

Se KI-genererte bilder av Trump som blir tatt av politiet.

I de genererte bildene av Trump, som skal vise samme hendelse, er han for eksempel ikledd slips av ulike farger. Det er rimelig usannsynlig at den tidligere presidenten ville byttet slips midt under en arrestasjon.

Se etter klassiske KI-tegn

Bildet viser hender som er unaturlige. Den ene hånden til Trump er for eksempel både større og mørkere enn den andre.

Teknologien som lager bilder, er fortsatt ikke perfekt. Kontrasten i bilder kan fremstå som rar selv om det å lage hender er blitt bedre.



Skjermbilde: Twitter/X

Disse bildene er laget ved å spørre KI-programmet, for eksempel: «Trump arrestert av politiet i New York, foto-realistisk».

Det finnes et program på engelsk, <https://www.aiornot.com>, som kan hjelpe i jobben med å identifisere falske bilder. Så derfor: Seeing is NOT NECESSARILY believing!

Og daværende kunnskapsminister, nå arbeids- og inkluderingsminister Tonje Brenna er altså en kvinne!



Skjermbilde: Twitter/X

Digitalt frimerke

Postkontorene i Norge er få. Posten har etablert alternative digitale løsninger for å hjelpe oss i hverdagen uten postkontor eller post i butikk. Du kan enkelt kjøpe digitalt frimerke direkte på nettet. Du kan også sende brev eller småpakker fra din egen postkasse.

Av Tarja Marita Tamminen

Hvordan skaffe et digitalt frimerke?

Gå inn i posten.no og skriv «Digitalt frimerke» i søkefeltet. Velg: «Digitalt frimerke – kjøp her, og betal med Vipps».

Prisen for digitale frimerker er den samme som for ordinære frimerker. Du kan bruke digitalt frimerke på sendinger under 350 gram og i tykkelse inntil 2 cm og mellom 2 og 7 cm. Du kan betale med bankkort eller Vipps.

Du blir godt veiledet i denne tjenesten.

Slik fungerer det:

- Klikk på kjøp-knappen
- Velg tykkelse, vekt og antall sendinger du skal sende
- Betal med Vipps eller bankkort
- Du får en kode som du skriver øverst i høyre hjørne, der du ellers ville plassert frimerket
- Velg om du vil levere inn posten selv eller sende fra egen postkasse

Koden du mottar varer i 30 dager.

Sende fra din egen postkasse

Du kan sende både brev og Norgespakke™ liten fra din egen postkasse, et

enkelt alternativ når du ikke har tid til å gå på Posten.

Brev under 350 g

Du kan bruke digitalt frimerke, frimerke eller personlig frimerke. Så lenge sendingen passer i postkassen, kan du bestille henting. De oppgitte priser er fra februar 2024.

- Det koster 15 kroner for henting, uavhengig av antall sendinger
- Bestill henting på posten.no
- Legg sendingen i postkassen din innen kl 07.00 på valgt dato
- Når postbudet har hentet sendingen din får du SMS-bekreftelse

Norgespakke™ liten

Dette er pakker med sporing og erstatning, med maksimumsstørrelse 35 x 25 x 12 cm.

- Sende fra egen postkasse koster 82 kroner
- Leverer inn på Posten koster 73 kroner
- Kjøpe på nettet og sende fra Pakkeboks koster 73 kroner

Legg merke til at du kan også returnere direkte fra din egen postkasse.

Digitalisering – angår det eldrerådene?

Etter kommunevalget sist høst er det blitt konstituert nye eldreråd i kommuner og fylker. Der diskuteres gjerne hva slags saker det er viktigst å jobbe med. Dette skjer selvsagt med utgangspunkt i de lokale forholdene og forutsetningene. Det er svært viktig at det også handler om den digitale hverdagen der vi eldre stadig møter mer teknologi, og som det er krevende å følge med på. Et nøkkelbegrep er mestring: tjenestene er enkle for de som behersker dem, men krevende for de som ikke gjør det. Konsekvensene av manglende mestring kan medføre opplevelse av utenforskap og uverdigg avhengighet av familie, slekt og venner.

Av Gunnar Tveiten og Ivar Leveraas



*Gunnar Tveiten,
nestleder i Eldrerådet, Akershus fylkeskommune.
(Privat bilde)*



*Ivar Leveraas,
tidligere leder av Statens seniorråd og Eldrerådet i Bydel Alna, Oslo kommune.*

Eldrerådene kan gjøre en forskjell

Eldrerådene har en viktig rolle. De skal kunne medvirke i alle saker og forhold som omhandler Eldres levekår og har mulighet for å påvirke i faktiske beslutninger som angår ens egen situasjon.

Eldrerådene vil kunne påvirke en rekke ulike type saker og på den måten kan perspektivet til eldre bli synliggjort og hensyntatt. Dette kan for eksempel handle om å sikre at kommunens nettsider som retter seg mot publikum, er lett tilgjengelige og lette å finne fram i. Og/eller at digitale verktøy og tjenester som tas i bruk, tar tilbørlig hensyn til alle grupper og er universelt utformet, samt at det finnes brukbare alternativer for de som av ulike grunner ikke mestrer de digitale løsningene.



Vi er opptatt av at eldrerådene medvirker til at behov kartlegges og at kommunene tilpasser teknologi og digitale tjenester til alle brukergrupper. Mange kommuner har vedtatt planer som i varierende grad stiller spesifikke krav til datautstyr, digitale prosesser og tilgjengelighet til grunnleggende tjenester som helse, bolig, velferd og kultur. Det må stilles krav til å la brukere teste løsninger som utvikles, slik at de faktisk er brukervennlige og ivaretar behovene eldre med ulike funksjonsnedsettelse har.

Eldrerådet kan også invitere personer fra administrasjonen for å gi orienteringer i viktige saker og gi innspill direkte. Dette kan være en måte for rådet å påvirke på, før sakene er ferdig utredet og klare for vedtak i kommunestyret.

Møtene bør følges opp med skriftlige innspill fra rådet slik at rådets syn kommer tydelig frem.

Saker som administrasjonen eller kommunestyret spiller inn til uttalelse i eldrerådene, dreier seg som oftest om andre typer saker enn de som angår hensynet til eldre hva angår digitalisering og «data».

Eldrerådet kan innhente lag og organisasjoners synspunkter og innspill til hvilke saker rådet bør ha søkelys på. Relevante organisasjoner kan for eksempel være pensjonistforeninger, frivillige organisasjoner, organisasjoner for pårørende, pasientorganisasjoner og organisasjoner for andre interessegrupper. Det er mange gode eksempler på at eldrerådene og lokalforeninger av

Seniornett samarbeider om opplæring i teknologi og digitale spørsmål.

Det er også høyst aktuelt for eldrerådet å samarbeide med de andre lovpålagte medvirkningsrådene i kommunen. På samme måte som eldre, er personer med funksjonsnedsettelse en mangfoldig gruppe med store variasjoner, og vil i flere sammenhenger ha overlappende målgrupper og interesser.

Tar eldrerådet egne initiativ i saker, er det viktig å finne en innfallsvinkel som vekker interesse hos mottakeren av innspillet. Og, innspill bør helst være så konkrete at det er mulig å følge det opp gjennom lokal handling.

Mange fylkeskommunale eldreråd arrangerer årlige samlinger for de kommunale eldrerådene i fylket. Dette kan være viktige møteplasser for å drøfte felles problemstillinger og utveksle erfaringer. Slike samlinger gir også muligheter til å knytte kontakter.

Veier videre

En rettesnor for eldrerådene arbeid er at både norsk lov og FNs konvensjon om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD) krever at IKT-løsninger er tilgjengelige for mennesker med funksjonsnedsettelse. Offentlige myndigheter har en plikt til å jobbe aktivt, målrettet og planmessig for likestilling og mot diskriminering på grunnlag av blant annet funksjonsnedsettelse, jf. likestillings- og diskrimineringslovens § 24.

Det er positivt at mange kommuner har

opplegg for veiledning og opplæring i bruk av «data», selv om dette ikke er en plikt.

Det er variasjon i hvordan tilbudene som er opprettet, er organisert og drevet.

Det er også positivt at alle kommuner og fylkeskommuner nå har fått på plass tilgjengelighetserklæring for sine nettsider.

Oppsummert

Det er mye ugjort og et stykke vei frem til at eldre og andre digitalt sårbare grupper, får oppfylt sin grunnleggende rett til og behov for å kunne bruke digitale tjenester hos kommunene, Nav, Skatteetaten, HelseNorge. Vi mener eldrerådene kan spille en viktig rolle i etterlevelsen av gjeldende regelverk ved å ta egne initiativ overfor administrasjonen i kommunen og i løpende saker til behandling etter spørre hvordan kravene til universell utforming er ivaretatt.

Sist, men ikke minst

«Det bør derfor alltid være mulig for disse å fortsatt kunne henvende seg til offentlige tjenesteytere fysisk og over telefon for å få samme tjenester som befolkningen for øvrig.»

Derfor har eldrerådene en viktig rolle i å sørge for at forvaltningen erkjenner at det vil være en del personer som ikke vil eller kan bruke digitale tjenester, slik Likestillings- og diskrimineringsombudet påpeker i innspill til regjeringens nye digitaliseringsstrategi.



Tilgjengelighet – nye krav

Siden tidenes morgen har vi mennesker endret våre omgivelser for å gjøre dem mer tilgjengelige for oss. Vi har laget redskaper, bygget hus, veier og laget infrastrukturer som gjør tilværelsen lettere for oss. Men ikke alle har blitt like godt ivaretatt underveis i prosessene. Dermed har både barn, eldre, funksjonshemmede og andre blitt mer avhengige av hjelp enn nødvendig.

Av Siri Kessel

Etter hvert har man innsett behovet for å tenke på «tilgjengelighet for alle» eller «universell utforming» når det gjøres endringer i omgivelsene og når nye produkter og tjenester utvikles. Dette gjelder også informasjons- og kommunikasjonsteknologi (IKT).

Personer med nedsatt funksjonsevne kan ha behov for å bruke PC, nettbrett

og mobiltelefoner på andre måte enn folk flest. For å hindre digitalt utenfor-skap vedtok norske myndigheter i 2013 en [IKT-forskrift¹](#), som stiller krav til både offentlige og private virksomheter om universell utforming av nettløsninger, apper og automater. Kravene som stilles er utvalgte deler av den internasjonale standarden Web Content Accessibility Guidelines (WCAG).

¹ Forskrift om universell utforming av ikt

Samtidig med forskriften ble det også opprettet [et tilsyn](#)², som både skal veilede om regelverket og overvåke at kravene i forskriften etterleves.

Med tiden har de internasjonale retningslinjene for Web-tilgjengelighet (WCAG) blitt revidert og utvidet.

I Norge har man også sett at de opprinnelige 35 kravene i forskriften burde vært mer omfattende for å sikre funksjonshemmede samme tilgang til IKT som andre. Derfor er nå kravene i IKT-forskriften oppjustert, med innlemming av EUs web-direktiv om universell utforming av nettsteder og mobilapplikasjoner (WAD). De nye 13 kravene er imidlertid kun for offentlige instanser, og nå gjelder alle fra 1.2.2024.

Hva er de nye kravene i offentlig sektor?

- 13 krav fra WCAG-standardene er tatt inn (nå totalt: 48)
- Tilgjengelighetserklæring

Hva er en tilgjengelighetserklæring?

En tilgjengelighetserklæring skal beskrive hvordan og i hvilken grad nettløsninger og apper oppfyller kravene som IKT-forskriften stiller.

Offentlige virksomheter må altså først kartlegge status for universell utforming i sine IKT-løsninger, og deretter publisere resultatene i en tilgjengelighetserklæring. Denne må oppdateres minimum én gang årlig. Det er utviklet en felles

løsning for en tilgjengelighetserklæring, slik at den er gjenkjennerbar i ulike offentlige IKT-løsninger. Videre er det lettere å lage statistikk når erklæringene er like på tvers av offentlige virksomheter.

Hensikten med en tilgjengelighetserklæring

Når offentlige virksomheter må sjekke tilgjengeligheten i sine egne nettløsninger og apper, mener man at de vil bli mer oppmerksomme på om de er tilgjengelige for ulike brukere. Finner de feil har de også mulighet til å rette dem.

Offentlige virksomheter kan også gjennom tilgjengelighetserklæringen gi brukere veiledning om hvordan de kan be om å få innhold i et tilgjengelig format, dersom dette skulle mangle.

Sist, men ikke minst, skal tilgjengelighetserklæringen være en tilbakemeldingskanal for brukerne, hvor de kan gi ris og ros til offentlige virksomheters nettløsninger og apper.

Flere nye krav kommer

EUs tilgjengelighetsdirektiv (EAA)

Dette direktivet har som mål å harmonisere kravene til universell utforming og slik gi personer med funksjonsnedsettelser lik tilgang til produkter og tjenester i EU. Gjennom EØS-avtalen skal regelverket tas inn i norsk rett. Direktivet er ennå ikke innført i Norge. Det pågår en prosess med å innlemme direktivet i nasjonalt regelverk.

² Tilsyn for universell utforming av ikt



Digital stemming ved valg

Dette har vært prøvet ut før, men uten hell. Det er derfor ønskelig for departementet å utrede muligheten for å kunne avgi digital stemme ved kommune- og stortingsvalg på nytt.

Av Morten Bolstad

Hva er dette

Slik det er nå må man møte opp på et valglokale (fast, midlertidig eller mobilt) og stemme der. Det utføres i disse dager et arbeid for å undersøke om det er mulig å endre valgloven til også å inkludere elektroniske stemmeløsninger.

Hvorfor er dette ønskelig

Det er ikke alle som klarer eller ønsker å bevege seg til et valglokale. Dette kan skyldes nedsatt syn, hørsel eller andre fysiske handicap. Det er også en tendens til at mange unge (særlig annengangsvelgere) som synes det er «upraktisk»

og «gammeldags» å måtte gå og stemme i et fysisk lokale. De er vant til å kunne gjøre alle tjenester digitalt.

Spesielt når det gjelder å kumulere personer ved lokalvalg trenger svaksynte hjelp fra andre og mange mener derfor at valget ikke blir hemmelig for dem. Hvis de kan stemme via digitale hjelpemidler fra eget hjem (med disse hjelpemidlene trenger de ikke assistanse fra en annen person) vil de få samme rettigheter som andre til å velge hemmelig.

Det er dessuten ønskelig å gjøre det lettere for nordmenn i utlandet å stemme.

Konklusjon er derfor at et internett-basert stemmesystem vil kunne øke valgdeltakelsen.

Hvilke typer valgsystemer finnes

- 1) Papirbaserte systemer (kontrollerte omgivelser)
Dette er slik det fungerer i dag. Man velger en fysisk liste i et valglokale, gjør evt. endringer og legger den i en urne. Denne telles opp manuelt
- 2) Elektroniske systemer (kontrollerte omgivelser)
Her bruker man egne stemme-maskiner i et valglokale. Stemmen avgis i maskinen og ingen manuell optelling
- 3) Internettbaserte systemer (ukontrollerte omgivelser)
Her skal man kunne stemme fra hvor som helst på samme måte man håndterer nettbank.
Optelling skjer maskinelt

Hva er hovedutfordringene

- 1) Hvis man kan stemme fra «sofa-kroken» kan man bli utsatt for press. Vi kan derfor ikke vite at det er den som har logget seg inn som faktisk avgir stemme
- 2) Sikre at systemet som mottar stemmer ikke er hacket
Uten papir har man ikke en reserve-løsning hvis noe feiler i data-systemene

Hvilke kriterier gjelder for at valg skal være fritt og uavhengig

Tre hovedkriterier:

- Sikkerhet
- Transparens og etterprøvbarehet
- Brukervennlighet og inkludering

Sikkerhet

- 1) Fravær av påvirkning
Ingen foreløpige resultater skal kunngjøres før stemmegivningen er avsluttet
- 2) Autentisering
En velger skal kunne autentiseres slik at kun stemmeberettigede skal kunne stemme
- 3) Anonymitet
Det skal ikke være mulig å finne ut hvem som har stemt på hva
- 4) Motstand mot tvang
Det skal ikke være mulig å presse en velger til å stemme på bestemte måter
- 5) Valgintegritet
Det skal ikke være mulig å endre avgitte stemmer
- 6) Korrekthet
Stemmene skal telle opp korrekt og stemmeresultatet skal publiseres korrekt
- 7) Verifiserbarhet
En velger skal kunne kontrollere/vite at stemmen er blitt talt opp
- 8) Tilgjengelighet
Stemmesystemet må være tilgjengelig når det skal

Transparens og etterprøvbarehet

- 1) Transparens
Mulighet for kontroll, observasjon, evaluering og verifikasjon
- 2) Etterprøvbarehet
Muligheten til å etterprøve integriteten til avgitte stemmer og at stemmeresultatet er ivaretatt

Brukervennlighet og inkludering

- 1) Brukervennlighet
Systemet skal være enkelt å forstå og bruke for velgere med ulik teknisk

kompetanse og for velgere som stemmer fra utlandet

- 2) Inkludering av grupper med særskilte behov. Gjøre det mulig for velgere med særskilte behov å stemme selvstendig



En person bruker en bærbar PC med et Braille-tastatur. Foto: Siri Kessel

Legg merke til at ingen av de tre valg-systemene tilfredsstill alle disse kriteriene på beste måte og det er ikke mulig å garantere absolutt sikkerhet.

At det ikke er mulig å garantere for sikkerhet i elektroniske løsninger fører med seg en risiko for tap av tillit. Valg-lovutvalget påpeker at dersom sikkerheten rundt valggjennomføringen svekkes, vil det kunne få svært alvorlige konsekvenser både for valget som en sentral demokratisk ordning og for tilliten til valggjennomføringen for valgresultatet. Svekket tillit til valggjennomføringen kan oppstå også uten et faktisk sikkerhetsbrudd. Kun oppfatning blant deler om av befolkningen om tvil ved gyldigheten til valgresultatet vil kunne påvirke tilliten til valggjennomføringen. En mulighet for å sikre en bedre tilgjengelighet for flere, og samtidig begrense risiko for tap, er å åpne for elektronisk

stemmegivning kun for utvalgte velgergrupper.

Oppsummert finnes en rekke muligheter for å innføre elektronisk stemmegiving, noe erfaringer fra andre land viser. Risikoen er primært knyttet til sikkerhet, mens de mulige gevinstene ligger i bedre inkludering av grupper med særskilte behov, og velgere som ikke er i Norge i perioden valg gjennomføres.

Innspill fra Seniornett

Vi har vært med å komme med innspill til hvordan et internettbasert stemmesystem skal fungere. Vi legger vekt på følgende:

- Enkel og gjenkjennelig pålogging
- Tydelige bokstaver med god kontrast
Ingen «fancy» farger eller figurer som popper opp
- Enkle skjermbilder
Gjerne oppdelt i steg istedenfor ett skjermbilde med mye tekst og funksjoner
- Løsningen må brukes testes med seniorer. Vi hjelper gjerne til med å skaffe testere

Vi har også påpekt at det er viktig med god og tydelig kommunikasjon når løsningen skal tas i bruk.

Det er også viktig å tenke på at det kanskje gjør det mindre høytidelig å stemme via internett enn via valglokale. Opplegget med valglokale og papir må bestå (i tillegg til evt. Internettbasert stemming).

Synlighetsutvalget i Seniornett

Vi i Seniornett trenger å bli bedre kjent her i kongeriket. Vi kan stadig vekk høre: «Hva driver du med da?» – «jo, jeg jobber i Seniornett» «?HÆ???» – Og så en haug med spørsmål om hva nå det er for noe.

Av Tore Langemyr Larsen

Vi har fått spørsmål helt fra om det er et kraftselskap for de litt tilårskomne eller kanskje et handlenett for den samme årgangen. Nåvel, vårt styre har nå tatt tak i dette og opprettet et Synlighetsutvalg og uttalte dermed det følgende:

«Utvalgets viktigste funksjon vil være et ideforum for synlighetstiltak og hva Seniornetts lokalforeninger kan tilby innbyggerne og rekruttere nye medlemmer. Vi må bli mer synlig der vi bor slik at vi bidrar til mer digital inkludering.»

Følgende medlemmer er bedt om å delta i arbeidet: Leder Erling Hannevig Wang, styret, Lisbeth Johansen, Seniornett Tønsberg, Odd Magne Eide, styret, Gunnar Flikke, Seniornett Trondheim, Siri Mollat, styret, Kristi Odeen, Seniornett Helgetun, Bergen, Dag Westhrin, Seniornett Kragerø.

Det vi jobber med i Seniornett, digitaliseringen for de som har levd en stund, er det stort sett bare vi som driver med – i alle fall i noen skala. Medborgere som avslutter et langt arbeidsliv, befinner seg ofte i et vakuum: det kommer



Full aktivitet i Synlighetsutvalget.

Foto: Kirsten Moe

noe nytt hele tiden og ingen hjelp å få. Også de som kommer fra yrker der data ikke var en del av jobben blir fort en del av utenforskapet. Sånn kan vi ikke ha det – er vi enige om. Vi må ut og slå på tromma!

Vi skal kanskje ikke bli like kjente som Coca-Cola eller McDonald's, men vi må synes bedre – mye bedre! Til nytte for land og folk.

Utvalget skal bli ferdig med arbeidet innen juni.



Seniornett Eid

Seniornett Eid starta opp i 2011. Vi held til i tidlegare Eid kommune som no er del av Stad kommune. Vi har nært samarbeid med Eid Frivilligsentral, får bruke Frivilligsentralen sine lokale, der held vi datakafé og datastove, der har vi møta våre og der oppbevarer vi utstyr.

Av Borghild Kjørstad

Datakafé

Vi møtest kvar torsdag til datakafé på Frivilligsentralen. Vi har funne ei organisering som høver for oss:

1 ½ t felles tema, ½ t kaffipause, 1 ½ t individuell hjelp

Felles tema

Styret vedtek fellestema etter innspel frå medlemmane. Vi sjekkar ut interessa for ulike tema, eller vi spør kva medlemmane ønskjer og treng. På datakaféen møter det opp frå 6-7 til 16-17 personar, alt etter tema.

Felles tema har vore:

- E-post med vedlegg, organisere e-post med etikettar
- Redigere bilete, fotobok
- Ulike skyløysingar, lagre i sky – kva betyr det og korleis gjer vi det
- Samle og organisere i mapper på datamaskin
- Helse Norge og Pasientreiser
- Sosiale medier (Facebook, Instagram)
- Reiseappar, planleggje kollektive reiser og tinge billettar, planleggje private reiser
- Tinge billettar til kulturelle arrangement m.m

Kvart tema kan strekke seg over to, fire eller fem gongar, alt etter som. Når det har vore sett opp tema som fotobok, har det vore over fleire veker. Tema som HelseNorge, banktenester og BankID er tema som blir repeterte med jamne mellomrom.

Instruktørar / datalærarar

Vi er heldige å ha egne instruktørar. Stundom gjer vi avtale med andre utanfor Seniornett. Mellom anna tidlegare Eid kommune, Avdeling Helse og omsorg om HelseNorge, og Pasientreiser, Plan, bygg og eigedom for korleis finne opplysningar om Din eigedom.

For vårsemesteret 2024 har vi avtale med avdeling Kultur, idrett og fritid om Bibliotektenester, med Sparebanken Vest om banktenester og med Skatteetaten om digital skattemelding.

Eid datastove

Vi samarbeider med Eid Pensjonistlag om Datastove. Fem – seks hjelparar har gitt ein-til-ein-opplæring til over 50 deltakarar. Kvar deltakar har fått tilbod om tre til fire timar med innbakt kaffe-pause og hyggeleg prat rundt borda.

Vi reklamerer for Seniornett, vise fram kven vi er og kva hjelp vi kan gje. Vi annonserer møta våre på eiga Facebook-side.

Vi har delteke på nye Stad kommune sitt inspirasjons- og innbyggjartreff med tanke på å rekruttere fleire medlemmar og deltakarar.

Program på stand:

- Digital presentasjon – lysbildeserie

- Materiell til stand, plakat hefte frå Seniornett, aktivitetsplan, brosjyre – bla i eller få med seg
- Quiz



Seniornett og datastova sin stand på Stad kommune sitt innbyggjartreff. (Privat bilde)

Vi fekk vist fram at Seniornett er til og kva vi kan hjelpe med, men ingen nye innmeldingar.

Sosialt av Dam-midlar

I tillegg til sosiale treff på datakafé og datastove har midlar frå Dam Stiftinga gjort det muleg med busstur til Sølvane gard i Kandalen, der vi fekk servert god middag, song av operasongaren Kandal og omvisning rundt i bygda, både kunst og laging av geitost, buss til julebord med konsert på Fru Inga, Leikanger, og konsert med Herborg Kråkevik i Opera-huset på Nordfjordeid.

I ei tid då stadig meir informasjon blir delt digitalt, kjenner vi oss takknemlege over å få vere i eit miljø der vi kan lære litt kvar veke og spørje dei som veit meir enn oss sjølve. Det gir tryggleik i ein digital kvardag.



Foto: Norges postmuseum

BankID og seniorer

Samfunnet har økende behov for at vi legitimerer oss digitalt. Alt skal skje fort og stadig nye krav innføres. Legitimering kreves når vi skal gi fra oss personlig informasjon, inngå juridisk bindende avtaler eller betale regninger.

Av Eivind Thoresen, Seniornett Lillehammer

Den tiden vi kunne ta med førerkortet, passet eller bankkortet til en skranke – var i forrige århundre. Banker, bedrifter og offentlige etater har rasjonalisert kundekontakt og telefonkontakt til

fordel for digitale løsninger som CHAT-roboter og skjema i nettlesere. E-post er usikkert og erstattes helst av egne apper eller postkasser på nett.

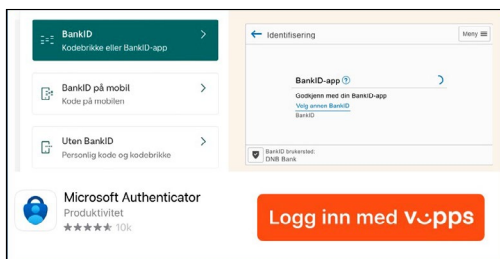
På internett og i butikken bruker vi bankkort, nummer og kode, men ender

ofte med krav om enda mer elektronisk identifikasjon. Ringer du forsikring, bank eller mobiloperatør må du identifisere deg – også dette blir strengere og mer digitalt.

Totrinnsbekreftelse (autentisering) er et ekstra sikkerhetsnivå for innlogging. Med totrinnsbekreftelse logger du inn med noe bare du allerede vet (ditt passord) i tillegg til noe du får (en kode på telefon, SMS).

Totrinnsbekreftelse gjør kontoen din sikrere fordi det hindrer andre å logge inn på din konto, selv om uvedkommende kjenner til ditt passord. Dette fungerer på nesten samme måte som når du logger inn i nettbanken med BankID, med at du i stedet bruker en engangskode du mottar på SMS eller ved hjelp av installert telefon app (avhengig av tjenesten).

Signatur med kulepenn er på vei ut for det ofte forutsetter at flere må være til stede for å bekrefte underskriften din.



Bildet viser noen løsninger som er nye i 2023

Tenk på at det er konkurransen mellom leverandørene som driver løsningene du må/vil bruke.

Statens og næringslivets behov for digitalisering skaper også behovet.

Den nyeste er VIPPS som er den som brukes mest til direkte betaling og nå etter hvert til innlogging. Da følger personopplysninger som navn, adresse og mobil med automatisk.

I et par år har vi nå hatt totrinnsbekreftelse (autentisering) på Facebook, e-post og noen nettsteder. Dette kan skje vanligvis som SMS eller ved hjelp av Authenticator appen fra Microsoft eller Google.

BankID startet med at vi fikk en kodebrikke fra vår bank. Nummeret fra kodebrikken sammen med personnummer og privat passord var dominerende rett etter årtusenskiftet. Så moderniserte bankene dette med «BankID for mobil». Og nå er denne løsningen på vei ut og erstattes av BankID appen på din mobil. Løsningen med kodebrikke vil fortsette. I 2024 blir det ofte brukt BankID med ansiktsgjenkjenning eller fingeravtrykk.



På nettsidene til BankID.no finner du mer informasjon.



Generalsekretærens hjørne

Tusen takk for meg!

Etter fem år som generalsekretær i Seniornett skal jeg bytte arbeidsplass. Jeg har takket ja til stillingen som generalsekretær i Parkinsonforbundet. Og når du leser dette, er jeg allerede på plass i min nye stilling og jobben med å rekruttere en ny generalsekretær for Seniornett er i slutfasen.

Jeg har hatt fem spennende og lærerike år i Seniornett. Når jeg nå skal oppsummere denne tiden, så er det de gode møtene med våre medlemmer og frivillige jeg vil huske best. Alle de fantastiske frivillige som stiller opp gratis, som leder i en lokalforening, styremedlem eller som veileder. Den varmen og energien våre frivillige møter medlemmene med, er uvurderlig. For det er et faktum at skal vi lære oss digitale ferdigheter, så lærer vi aller best i et inkluderende miljø der ingen kikker skjevt på deg for

det du ikke forstår. Og det møter du i Seniornett.

Tenk hvilken skatt Seniornett har i alle våre frivillige. Vi er nok ikke flinke nok til å gi hverandre den anerkjennelsen og takke for innsatsen. Derfor benytter jeg anledningen til å gjøre det nå: Tusen takk for innsatsen!

Jeg kom til Seniornett senhøsten 2018, og overtok som generalsekretær ved årsskiftet. Det var et hektisk første år, med mange nye tiltak. Så kom pandemien, og stengte kontorere. Den dagen Norge stengte ned var jeg på besøk i Seniornett Mandal. De er en liten forening, men med et veldig hyggelig miljø. Jeg husker uhyggen på toget tilbake til Oslo. Nyhetene var dystre. Vi skjønte vel ikke da hva som lå foran oss. Og kanskje var det like greit.



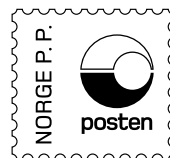
*En glad gjeng fra Dronningens gate 6 på operataket. Fra venstre: Kirsten Moe, Kristin Ruud, Hanne Libakken, Pia Boholm, Morten Bolstad, Helge Selstø og Roar Kristiansen.
Foto: Kirsten Moe*

Nesten to år der alt av sosiale aktiviteter er avlyst, gjorde noe med frivillige organisasjoner som Seniornett. Vi har jobbet knallhardt med å få opp aktiviteten igjen. Nå er vi tilbake. Noen foreninger klarte seg ikke, kanskje ville de blitt lagt ned uavhengig av pandemien. Og nye foreninger har kommet til. Behovet for kurs, hjelp og veiledning i digitale

verktøy og tjenester er fortsatt stort blant seniorer. Vi blir nok ikke arbeidsledige med det første.

Seniornetts sekretariat består av svært dyktige og kompetente ansatte. Jeg kommer til å savne Kirsten, Pia, Morten, Helge, Roar, Hanne, Rolf og Dag. Men, det er en tid for alt. Tusen takk for meg.

Kristin Ruud, generalsekretær



Medlemsfordeler

For kr 400,- får jeg:

- Fri datahjelp på telefon eller via nettet
- Datahjelp hos lokale foreninger eller etter avtale ved hovedkontoret
- Seniornettmagasinet 2–3 ganger årlig i posten
- Ukentlige nyhetsbrev på e-post
- Tilgang til en av 235 lokale foreninger



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