

# PÅ NETTET...

Til dig, der er lidt usikker på nettet  
- og til dig, der støtter

**SOCIALPÆDAGOGERNE**



- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

# STØTTE ER VIGTIG!

Facebook, Skype, iPads, Pc'er og så videre giver en masse muligheder, men de kan være svære at finde ud af. Der kan være mange ting du skal være opmærksom på. Det skal du ikke blive nervøs over.

Kast dig ud i det - spørg dem du kender, din familie eller din socialpædagog.

Forhåbentlig vil nogen af dem hjælpe dig i gang. Når du er kommet i gang, så spørg, hvis du er i tvivl om noget. Spørg hellere en gang for meget end en gang for lidt.

God fornøjelse!

## TIL DIG, DER ER LIDT USIKKER PÅ, HVORDAN DU HJÆLPER DEM, DER ER LIDT USIKRE PÅ NETTET...

*Hvis folk ikke kan spise selv, så sulter de ikke - vi hjælper dem!*

*Hvis folk ikke selv kan tage tøj på, så går de ikke nøgne rundt - vi hjælper dem!*

*Hvis folk ikke selv kan benytte de digitale medier, så.....?*

Støtte til, hvordan man benytter de forskellige digitale tilbud, er altafgørende - især for personer med et udviklingshandicap, da det giver dem mulighed for at få nye venskaber, og vedligeholde gamle venskaber, som de ikke selv har mulighed for at besøge i 'den virkelige verden'.

Lad som udgangspunkt være med at afskære nogen fra at tage del i de digitale glæder ved at tænke, at "det kan han eller hun alligevel ikke få noget ud af."

Alle har brug for, og glæde af kontakt med andre mennesker, og selv den mindste lille kontakt i form af at kunne sende for eksempel emojis til sine forældre eller venner, kan have stor betydning for den enkelte.

Er du selv usikker på, hvordan du opfører dig på nettet og hvad der er sikkert, så har de personer, som du skal støtte helt sikkert også behov for hjælp.

Denne pjece skulle gerne kunne hjælpe både dig, der selv vil forsøge dig på nettet, og dig, der skal hjælpe, med at komme i gang. Kast jer ud i det - det digitale er kommet for at blive og der bliver ikke mindre af det!

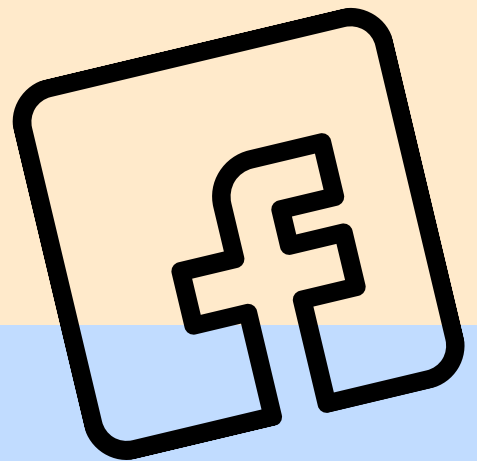
## **Gentagelse - ugentligt!**

Det er vigtigt, at du følger op. Digitale løsninger er ikke noget man lærer på en eftermiddag. Derfor er det vigtigt, at opfølgningen gøres til en del af den almindelige tjekliste: Har du skiftet sengetøj? Har du fået handlet ind? Har du tilmeldt dig udflugten? Har du problemer med din iPad? Er din telefon opdateret? Har du oplevet noget på 'nettet', du vil snakke om?

Lav eventuelt en aftale med en anden støtteperson - socialpædagog eller pårørende - så I er to, der kan hjælpe i gang. Det kræver med andre ord stor tålmodighed.

## **Skal også have lov at fejle**

Vi lærer alle af vores fejltagelser og derfor er det vigtigt ikke at være overbeskyttende - også når det gælder de digitale løsninger. Men selvfølgelig skal du være opmærksom på, hvad der foregår, så vedkommende du hjælper undgår at blive narret, udnyttet, sat i stor gæld eller lignende.



# FACEBOOK

Når du bruger Facebook er det vigtigt, at du tænker på, hvordan du skriver til og om folk.

Det er også vigtigt, at du passer på dig selv og dine private oplysninger. Her er en række af de indstillinger som du bør kigge på - eventuelt sammen med en støtteperson.

## **Privatlivsindstillinger - Hvad vil du vise og hvad vil du skjule på Facebook?**

Hvis du bruger en PC, så gemmer Facebook informationer om dig under den lille trekant oppe i øverste højre hjørne på din profil. Hvis du bruger telefon eller tablet, så skal du finde menuen i nederste højre hjørne - det er de tre streger. Brug 5-10 minutter på at tage stilling til punktet 'Kontrol af

privatlivsindstillinger' sammen med en, der kan hjælpe dig.

## **Nej-tak**

Hvis du ser et opslag som du ikke bryder dig om, så kan du vælge at få skjult opslaget. Du kan også vælge forskellige måde at sige nej-tak på. Det gøres ved at trykke på de 3 prikker øverst til højre over opslaget:

- 'Skjul opslag' skjuler dette opslag og opslag som Facebook regner for 'lignende'
- 'Snooze afsender i 30 dage' skjuler dette opslag og opslag fra personen, der har lavet opslaget de næste 30 dage
- 'Følg ikke længere afsender' skjuler opslag fra personen, men I bliver ved med at være venner på Facebook

### **Det bør du ikke skrive...**

Når du skriver på Facebook er det vigtigt, at du kun skriver ting som du også tør sige direkte til folk. Det er let at misforstå noget, som nogen har skrevet og blive ked af det eller sur – så hvis du ikke har noget pænt at skrive, så lad hellere være med at skrive noget.

### **Billeder og video**

Tænk over hvad du ligger op af billeder og videoer. Ligesom med tekst, så kan billeder misforstås og misbruges. Andre kan tage dine billeder og sende dem videre uden, at du ved det. Så del kun billeder du gerne vil have, at andre ser – og del kun billeder af andre personer, hvis du har fået lov til det af dem.

### **Slette opslag**

Hvis du er kommet til at skrive noget, du fortryder, så kan du rette i opslaget eller slette det.

Men dine venner kan måske godt have nået at læse opslaget, inden du får rettet eller slettet det.

Du kan slette eller rette ved at trykke på de 3 prikker øverst til højre over opslaget:

- 'Rediger opslag' giver mulighed for at redigere i den tekst, du har skrevet i opslaget
- 'Slet' sletter dit opslag.

### **Dele ting med bestemte personer**

Når du laver et opslag, så kan du vælge hvem der skal kunne se det.

- Skal det være alle i hele verden så skal du vælge 'Offentligt'
- Skal det være alle dine venner på Facebook, så skal du vælge 'Venner'
- Skal det kun være bestemte venner, skal du vælge 'Venner undtagen...' – her kan du vælge hvem af dine venner, der ikke skal kunne se opslaget

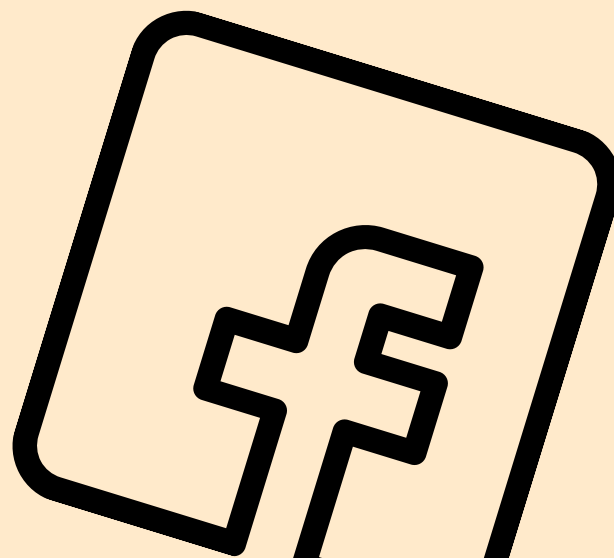
## **DO'S AND DON'TS PÅ FACEBOOK FOR STØTTEPERSONER**

- Du må gerne hjælpe en borger med at benytte Facebook. Det er en god ide, at du taler med vedkommende og eventuelle pårørende inden I går i gang. Ligesom du hjælper med, hvordan man taler til folk i den virkelige verden, er det også vigtigt, at du hjælper på Facebook.
- Du må gerne hjælpe borgeren med opsætninger og kodeord på Facebook.

Hvis vedkommende ønsker at benytte sig af nogle af de funktioner, der kræver betaling, bør du læse mere om 'Køb på nettet'.

Træn eventuelt brugen af Facebook i appen DigiSafe:

<http://digisafe.dk>



# KØB PÅ NETTET

Handel på nettet har mange fordele. Du kan sidde hjemme og handle og der kan ofte være penge at spare. Både på tøj, elektronik og koncertbilletter, men også på indgangen til for eksempel Legoland.

Men der er også mange der bliver snydt, når de handler på nettet. Derfor er det vigtigt, at du:

- er opmærksom på om siden ser troværdig ud. Hør eventuelt andre du kender, om de har benyttet siden og om de var tilfredse med det de købte
  - er opmærksom, hvis siden ikke er dansk. I mange andre lande er der ikke lige så god kontrol med nethandel, som der er i Danmark. Tjek om firmaet har en dansk adresse. Du finder oftest firmaets adresse i bunden af hjemmesiden
- hvis du får et tilbud i din e-mail, som ser meget-meget billigt ud, så er det ofte fra fup-sider. Derfor bør du tale med en person, du stoler på, om tilbuddet, inden du klikker på noget i mailen
  - så vidt muligt kun benytter webshop-sider, der har e-mærket. På <https://www.emærket.dk/> kan du tjekke, om webshoppen har e-mærket
  - altid betaler med kort eller MobilePay – aldrig ved kontooverførsel eller pr. efterkrav



## DO'S AND DON'TS VED KØB PÅ NETTET FOR STØTTEPERSONER

Du må gerne hjælpe med at betale for en vare i en webshop.

Men skal der bruges kode til for eksempel MobilePay eller NemID/MitID skal borgeren selv kunne sine koder og du må ikke se dem. Det gælder også ved opsætning af fx. fingeraftryksgenkendelse.

Til køb i Apple App Store eller Google Play kan der med fordel benyttes gavekort, frem for at tilknytte en betalingskort, så der er styr på hvor mange penge, der bliver brugt.

- <https://www.apple.com/dk/shop/gift-cards>
- [https://play.google.com/intl/da\\_dk/about/giftcards/](https://play.google.com/intl/da_dk/about/giftcards/)

Træn eventuelt brugen af webshops i appen DigiSafe:

<http://digisafe.dk/>

Hent evt. appen 'Mit Digitale Selvforsvar', der løbende kommer med advarsler på aktuelle digitale farer og som giver en fin indførelse i hvad man skal gøre 'hvis skaden er sket'.

Du kan også læse mere om nethandel på Forbrugerrådet TÆNKs hjemmeside –

<https://taenk.dk/>

# DATINGSIDER

Datingsider kan være en god måde at finde en kæreste på, men ligesom på Facebook, er der ting du skal være opmærksom på.

## Det bør du ikke skrive...

Når du skriver på en datingside er det vigtigt, at du kun skriver ting som du også tør sige direkte til folk.

Det er let at misforstå noget, som nogen har skrevet og blive ked af det eller sur – så hvis du ikke har noget pænt at skrive, så lad hellere være med at skrive noget.



## Billeder og video

Tænk over hvad du lægger op af billeder og videoer. Ligesom med tekst, så kan billeder misforstås og misbruges. Og andre kan tage dine billeder og sende dem videre til andre uden, at du ved det. Så del kun billeder du gerne vil have, at andre ser.

## Husk:

- Giv aldrig oplysninger om dit NemID/MitID til andre
- Giv aldrig din pin-kode til dit Dankort, betalingskort eller hævekort til andre
- Send aldrig billede af dit pas eller sundhedskort til andre

## DO'S AND DON'TS PÅ DATINGSIDER FOR STØTTEPERSONER

- Du må gerne hjælpe en borger med at benytte Datingsider. Det er en god ide, at du taler med vedkommende og eventuelle pårørende inden I går i gang. Ligesom du gerne hjælper med hvordan man taler til folk i den virkelige verden, er det også vigtigt, at du hjælper på Datingsider.
- Du må gerne hjælpe borgeren med opsætninger og kodeord på Datingsider.

Tal med vedkommende om, at de aldrig må give deres NemID/MitID eller pinkoder til andre.



# BANKER, NEMID, MITID OG KORT

At betale sine regninger og købe ting hjemmefra stuen er super smart, men der er nogle ting du skal være opmærksom på.



## Husk:

- Giv aldrig din NemID- eller MitID-kode til andre
- Giv aldrig din pin-kode til dit Dankort, betalingskort eller hækort til andre
- Send aldrig billede af dit pas eller sundhedskort til andre

## DO'S AND DON'TS MED NEMID/MITID OG I NETBANK FOR STØTTEPERSONER

- Du må gerne hjælpe med at benytte et betalingskort til køb på nettet (se mere under 'Køb på nettet')
- Du må gerne hjælpe med at 'parre' tallene fra et NemID-nøglekort
- Du må gerne hjælpe med MitID-appen, du må bare ikke hjælpe med brugernavn og kodeord
- Du må ikke kende koden på andres NemID/MitID
- Du må ikke kende koden på andres kredit- og betalingskort

Kan borgeren ikke selv huske en pinkode til et betalings- eller hækort, skal borgeren ikke have et sådant. Tal med banken om alternativerne. Kan borgeren håndtere et betalingskort, så overvej om MobilePay kunne være en ide, da det gør nethandel væsentligt lettere.

Kan borgeren ikke selv huske en kode til et NemID/MitID, skal borgere ikke have NemID/MitID og skal fritages for Digital Post og Digital Selvbetjening. Tal med Borgerservice om alternativerne.

Træn eventuelt brugen af MitID på <https://demo.borger.dk/>

Træn eventuelt brugen af NemID i appen DigiSafe - <http://digisafe.dk>

Øv eventuelt brugen af e-Boks i appen DigiSafe - <http://digisafe.dk>

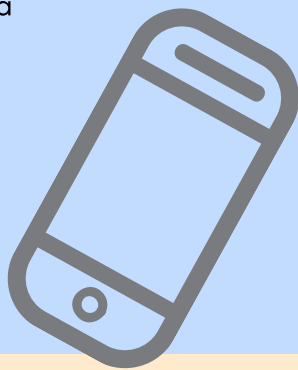
Hent evt. appen 'Mit Digitale Selvforsvar', der løbende kommer med advarsler på aktuelle digitale farer og som giver en fin indførelse i, hvad man skal gøre 'hvis skaden er sket'.

# TELEFONSÆLGERE

Nogle firmaer ringer til folk for at sælge forskellige ting. Det kan være forsikringer, aviser eller andet. Men de får det næsten altid til at lyde som om, du ikke kan undvære det de nu har at sælge. Derfor bør du altid tale med en person, du stoler på, om tilbuddet, inden du siger ja-tak. Bed eventuelt om et telefonnummer, så du kan ringe tilbage en anden dag, når du har talt med din socialpædagog eller en fra din familie.

## Husk:

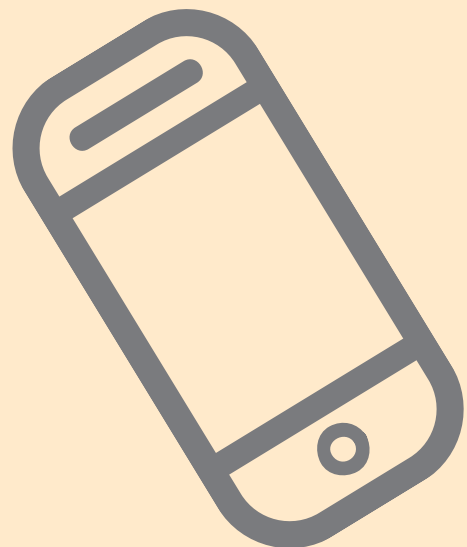
- Giv aldrig dine personoplysninger over telefon til folk, som du ikke kender.
- Giv aldrig bankoplysninger, oplysninger om NemID eller om dit betalingskort til folk, der ringer til dig.



## DO'S AND DON'TS VED TELEFONSÆLGERE FOR STØTTEPERSONER

Hent appen 'Mit Digitale Selvforsvar', der løbende kommer med advarsler på aktuelle digitale farer og som giver en fin indførelse i hvad man skal gøre 'hvis skaden er sket'.

Spørg om vedkommende du hjælper, hvis du har mistanke om at der kan være noget galt – hellere en gang for meget end en gang for lidt.





# E-MAILS OG PERSONLIGE OPLYSNINGER

Nogle svindlere udgiver sig for at være fra for eksempel SKAT, for at snyde folk. Men SKAT vil aldrig bede om at få oplysninger fra dig på mail, så derfor skal du aldrig give dine kontaktinformationer, dit CPR-nummer, oplysninger om dit Dankort eller dit NemID til nogen på mail.

Hent evt. appen 'Mit Digitale Selvforsvar', der løbende kommer med advarsler på aktuelle digitale farer og som giver en fin indførelse i, hvad du skal gøre 'hvis skaden er sket'.

## DO'S AND DON'TS PÅ E-MAIL FOR STØTTEPERSONER

- Du må gerne hjælpe med adgang og kodeord til e-mail

Hent appen 'Mit Digitale Selvforsvar', der løbende kommer med advarsler på aktuelle digitale farer og som giver en fin indførelse i, hvad man skal gøre 'hvis skaden er sket'.

Spørg vedkommende du hjælper, hvis du har mistanke om, at der kan være noget galt – hellere en gang for meget end en gang for lidt.





- LIVET MED UDVIKLINGSHANDICAP

**SOCIALPÆDAGOGERNE**