

TECHSENIOR

TECHNOLOGY FOR ASSISTING SENIORS

Title: Modul 3: Digital Sikkerhed
Partner: p-consulting
Date: 15/10/2017
Intellectual Output: IO3



INDHOLD

Internetsikkerhed – Vær sikker online	2
Lær seniorer at være sikre online – Basale trin	4
Forklar dem hvad informationsikkerhed er, så de forstå det	4
Vis dem hvordan de kan blive kompromitteret	4
Lær dem at være på vagt.....	5
Vis dem hvordan simple sikkerhedsfunktioner virker	5
Hvad skal seniorerne lære?	6
Hvad er en browser?	6
Virusbeskyttelse	6
Informationssøgning.....	6
E-mail	7
Handel.....	7
Netbank	7
Sociale netværk	8
Referencer	9

Internetsikkerhed – Vær sikker online

Som et fænomen der definerer den moderne tidsalder, er internettet ofte blevet opfattet som noget der er forbeholdt de yngre generationer, hvilket har gjort det svært at motivere seniorer til at blive computerkyndige. Denne holdning – at internettet er for de unge – deles af mange af seniorerne selv, som har været tilfredse med at være frakoblet, primært fordi de er bange for at bruge internettet af sikkerhedsmæssige årsager.

Mange mennesker over en vis alder er tilbageholdende i forhold til at lære nyt, ofte på grund af apati eller frygt. Argumentet om at de skal "holde trit med de unge" kan ikke bruges til at få seniorerne til at komme online. Det er mere overbevisende at vise dem de utallige muligheder som gør internettet måske endda mere velegnet til en seniors livsstil.

Det har aldrig været nemmere at holde kontakten med familie og venner over hele verden. De gamle fotos er altid lige ved hånden, og med bare et par klik kan man bestille varer til levering i hjemmet. Apps som træner vores hukommelse og registrerer vores kost og træning er endnu mere nyttigt når vi kommer op i alderen. Online TV og kommunikationskanaler er et endnu mere værdifuldt redskab for dem der har svært ved at komme ud.

Visse ting, som folk der er vokset op med teknologi ikke engang tænker over, kan være store forhindringer for modne brugere af internettet. Når man underviser seniorer er hovedformålet at overbevise dem om, at **"hvis jeg kan lære det, så kan du også lære det"**.



Som underviser skal du tænke over hvordan seniorerne håndterer den nye teknologi. For nogle er det relativt nemt at komme i gang med at bruge internettet, men for andre er det mere udfordrende. Sandheden er, at de alle ønsker at forstå det og bruge det til at blive en del af den virkelighed der udspiller sig online. De vil se de billeder deres venner lægger op på Facebook og Instagram, de vil lære at sende e-mails, de vil måske søge lægelige råd på Google, eller betale nogle af deres regninger online, og måske vil de endda tale med deres familie via Skype, Viber eller WhatsApp.

Risici opstår fordi deres basale færdigheder ikke kan beskytte dem mod online trusler og vira, fordi deres viden om internetsikkerhed er meget lille.

I Europa er det kun 47% af befolkningen over 55 år (kilde: [Special Eurobarometer 423 on Cyber Security](#)) der nogensinde bruger internettet, og **der er nogle faktorer som gør seniorerne særligt attraktive for cyberkriminelle:**

- Deres fremragende kreditvurdering og lånehistorik
- Deres tendens til at være tillidsfulde og høflige over for mennesker de ikke kender, karaktertræk som nemt kan udnyttes af tricktyve
- Det faktum at ældre internetbrugere er flove over at melde at de er blevet snydt eller hacket, fordi de tror at det vil få dem til at miste anseelse hos familie og venner
- Manglende viden om de redskaber og teknikker hackerne bruger
- De er mindre tilbøjelige til at ændre indstillinger og passwords
- Deres tendens til at være interesserede i lægelige råd, medicinsk udstyr og andre typer af produkter inden for dette område.

Dette modul er for undervisere, som skal lære seniorer hvordan de bruger internettet på en sikker måde. Det indeholder information om de ting, som seniorer oftest kæmper med.

En hurtig liste:

- **Virusbeskyttelse** – Seniorer skal lære hvordan de beskytter sig mod vira når de bruger internettet.
- **Informationssøgning** – Det er meget vigtigt for seniorer at vide hvordan de søger information om forskellige emner, f.eks. rejser, underholdning, forsikringer, skat, osv.
- **E-mail** – Seniorer bør undervises i hvordan man på en sikker måde åbner vedhæftede filer og bruger en e-mailkonto.
- **Digitale tjenester (netbank, betaling af regninger) - handel** – En af de vigtigste grunde til at bruge internettet er, at seniorerne bliver mere uafhængige i deres hverdag. Det bliver de når de hjemmefra kan bruge netbank til at betale deres regninger, eller købe de ting de har brug for i e-butikker.
- **Sociale medier - kommunikation** – Det er meget nyttigt for seniorer at lære hvordan man bruger de sociale medier (Facebook, Instagram, osv.), fordi det hjælper dem med at komme i kontakt med familie, venner, osv.
- **Kommunikationsapps** – En god og billig måde for seniorer at holde kontakt med deres børnebørn er via apps som Viber, Skype, WhatsApp, osv.

Det bør ikke være svært at lære seniorerne om informationssikkerhed i den mest basale form. Du skal sigte mod at bruge så få tekniske begreber som muligt, og forsøge at finde eksempler fra den virkelige verden, som kan sammenlignes med situationerne fra den virtuelle verden (gerne mange af dem!)

Lær seniorer at være sikre online – Basale trin

Forklar dem hvad informationssikkerhed er, så de forstår det

Tekniske begreber kan, i seniorernes ører, lyde som noget du bare har fundet på, så brug så mange eksempler som muligt, og hjælp dem med at forstå hvorfor online sikkerhed er vigtigt.

Forklar dem (uden at gøre dem nervøse) at deres **digitale aktiver** (bankkonto, personlig information, osv.) fortjener ligeså stor beskyttelse som deres fysiske aktiver (hus, bil, pung, osv.) Forskellen er at de ikke kan forsikre deres digitale ejendele, så de skal være ekstra forsigtige med hvordan de håndterer dem.

Du kan forklare det på følgende måde: "[Cyberkriminelle bruger andre metoder](#) – i stedet for at bryde ind i dit hjem og stjæle dine fysiske ejendele, bruger de en computer og stikker af med pengene på din bankkonto, og du opdager måske ikke engang at det sker".

Seniorer kan blive begejstrede når de får øjnene op for online handel og gode tilbud, og der kan nemt ende ondsindet indhold på deres computer, hvis de f.eks. trykker på et trickbanner med teksten "Du er vores kunde nr. 1.000.000!". Derfor skal du fortælle dem, at de ikke må acceptere gaver fra nogen de ikke kender, eller åbne e-mails med ukendte afsendere.

Ved at hjælpe dem med at forstå at deres handlinger online har ligeså store konsekvenser som deres handlinger i det virkelige liv, vil de få et bedre indblik i, hvordan de kan blive ramt af cyberkriminalitet. Mind dem ofte om at **hackere ikke går efter bestemte grupper af internetbrugere**, men at deres ondsindede taktik er at ramme så mange som muligt.

Det kan være en hjælp at have en guide (f.eks. [denne](#), som er lavet af "National Cybersecurity Alliance" og det amerikanske Ministerium for National Sikkerhed), når man skal lede seniorerne igennem denne del af læringsprocessen.

Vis dem hvordan de kan blive kompromitteret

For at give dem en bedre forståelse for, hvordan deres computer kan blive inficeret og deres penge kan blive stjålet, skal du give dem nogle **overbevisende eksempler**:

- Vis dem hvordan en computer kan blive smittet hvis man trykker på en ondsindet reklame
- Lær dem om spam, og hvordan man organiserer sin indbakke (du kan også bruge [denne guide om e-mailsikkerhed](#))
- Advar dem mod at downloade noget som ser mistænkeligt ud

- Advar dem mod at installere ny software på deres computer, før de har spurgt en som ved noget om teknologi (f.eks. deres barn eller en ekspert).

Et simpelt eksempel er at fortælle dem om ransomware: bed dem om at læse [denne historie](#) af en kvinde hvis mor blev offer for cyberkriminelle, og betalte over 500 dollars for at redde sine data efter hendes computer var blevet inficeret med [CryptoWall](#). Det er noget de bør huske!

Lær dem at være på vagt

Vær åben og tilgængelig for seniorernes spørgsmål, og undgå at være nedladende. Det er vigtigt at de er **på vagt når de er online**, og at de ved hvordan de skal reagere på de forskellige **lokkemidler som cyberkriminelle kan finde på at bruge** (bannere, links, spam, osv.)

Du skal huske at advare dem imod at opgive deres personlige informationer online. De skal være på vagt, men ikke være bekymrede, og de skal stadig kunne nyde Wikipedia, Facebook og andre hjemmesider.

Vis dem hvordan simple sikkerhedsfunktioner virker

En god måde at lære seniorerne om sikkerhedsfunktionerne på deres computer, er at vise dem **hvordan de gemmer deres passwords** et sikkert sted, og opretter et password til deres computer.

I forhold til online-betalinger, skal du vise dem hvilke **sikkerhedssymboler** de skal kigge efter (SSL, hængelåssymbolet, osv.), når de gennemfører en økonomisk transaktion. Lær dem hvilke advarselssignaler de skal være opmærksomme på, hvis antivirusprogrammet reagerer (det skal installeres i starten af forløbet), og hvordan de genkender en [malware-infektion](#). Sig at de altid må kontakte dig hvis de har spørgsmål.

Giv dem links til nogle online-kilder, som de selv kan læse, f.eks. [denne guide](#) fra Age UK.

Hvad skal seniorerne lære?

Hvad er en browser?



For at forklare seniorer hvad en browser er, kan man sammenligne internettet med en vej, og browseren med den bil man vælger at køre i på vejen. Selvom seniorerne kan føle sig mest trygge ved at holde sig til Explorer, fordi det er standardbrowseren, er det aldrig en dårlig idé at introducere dem for Firefox eller Google Chrome. Måske kan de endda bedre lide den måde de kører på vejen; hurtigere, mere sikkert og med mange flere muligheder.

Virusbeskyttelse



Hjælp dem med at vælge, downloade og installere antispysware- og antivirusprogrammer. Der findes mange forskellige programmer, men for seniorer med et begrænset budget, er den bedste mulighed at finde et gratis online-program.

“Spybot Search & Destroy” og “AVG Free” er to af de mange gratis muligheder, som beskytter computeren mod spyware og vira. Forklar seniorerne at de skal:

- Installere antivirus-software
- Installere antispysware-software
- Holde deres operativsystem opdateret

Informationssøgning



Lav en søgning på internettet, for at vise seniorerne hvordan man gør. Hvordan og hvor man foretager en søgning på internettet, har betydning for om man får en tilfredsstillende eller en frustrerende søgeoplevelse. Vær sikker på at seniorerne ved hvor de kan finde det de leder efter på internettet.

Google er det oplagte valg, fordi det er en brugervenlig og lettilgængelig søgemaskine, men der findes også andre.

E-mail



Lær seniorerne hvordan man opretter en e-mailkonto. Hvis Microsoft Outlook er for svært for dem at mestre, kan du vælge at hjælpe dem med at oprette en e-mailkonto hos en af de mange gratis e-mailudbydere på internettet. Yahoo! Og Hotmail er to af de gratis udbydere, men hvis man går efter størst brugervenlighed, foreslår vi at man opretter en simpel Google-konto.

Handel



tilbud.

Vis seniorerne hvordan man handler sikkert online. De vil sætte pris på disse grunde til at handle på internettet: man undgår udmattelsen ved at skulle trave fra butik til butik, man slipper for køer, og så er der altid gode tilbud.

Men manglende erfaring med online-handel, og den til tider tvivlsomme online-sælger, kan gøre internethandel farligt for seniorer, hvis de ikke ved hvad de skal holde øje med. Vis seniorerne pålidelige e-handels-hjemmesider som Amazon, og få dem til at sætte et bogmærke, så de kan bruge siderne senere. Vær sikker på at seniorerne ved, at de skal kigge efter VeriSign, eller et lignende sikkerhedssymbol, før de opgiver deres betalingsinformationer.

Netbank



Det er langt fra sikkert at seniorer som ikke har stor erfaring med internettet, forstår hvilke risici der er forbundet med at bruge netbank, og hvordan de beskytter deres privatliv.

Sørg for at sætte god tid af til at vise dem, i simple trin, hvordan de skal gribe det an. Find ud af hvordan de bedst kan tage den nye information ind. Hvis de foretrækker noget visuelt, kan du vise dem en film. Hvis de endnu ikke er så teknologiske, kan du give dem nogle bøger.

Vær sikker på at alle seniorerne lærer at oprette et sikkert online brugernavn og password.

Forklar dem at:

- De ikke må bruge en del af deres cpr-nummer som brugernavn eller password.
- De skal sikre sig at deres brugernavn er nemt at huske. Det er fint at bruge en del af sit navn som brugernavn, hvis man har et sikkert password.
- Der altid skal være mindst otte tegn i deres password. Det er ideelt hvis det både indeholder bogstaver og tal, og det bør ikke indeholde information som er nem at gætte, f.eks. cpr-nummer, fødselsdato eller kørekortnummer. Man bør også undgå navne på børn og kæledyr.

- De ikke må gemme passwordet til deres netbank på deres computer.
- De skal beskytte deres hjemmecomputer med et opdateret antivirus-program.
- De ikke bør bruge netbank på offentlige computere.
- De skal undgå at gemme følsomme information på deres mobile enheder.
- De altid skal have deres firewall slået til.

Sociale netværk



Præsenter de forskellige sociale netværk for seniorerne. Der findes et væld af sociale online netværk, og selvom Myspace måske ikke lige er noget for dem, kan det være at seniorerne sætter pris på sociale netværk som Facebook og Twitter.

Basale trin:

- Forklar formålet med de sociale netværk.
- Forklar grundreglerne før I [opretter en konto](#)
- Forklar privatlivspolitikken
- Vær sikker på at seniorerne kan forpligte sig til at være medlem af et socialt netværk
- Hjælp dem med at oprette en konto
- Vis dem hvordan man tilføjer information på deres profil
- Hjælp dem med at melde sig ind i grupper, og følge sider som handler om emner de interesserer sig for.

Referencer

<http://www.telegraph.co.uk/technology/internet/11200872/10-ways-to-help-older-people-use-the-internet.html>

<https://heimdalsecurity.com/blog/5-tips-to-protect-your-parents-from-cyber-attacks/>

<https://itstillworks.com/teach-older-people-use-internet-4576286.html>

<http://www.aarp.org/money/budgeting-saving/info-07-2013/seniors-guide-online-banking.html>

<http://www.aarp.org/money/scams-fraud/info-09-2012/how-to-shop-safely-online.html>

[https://www.researchgate.net/publication/317428976 Understanding the Behavior of the Elderly towards Internet Banking in the UK](https://www.researchgate.net/publication/317428976_Understanding_the_Behavior_of_the_Elderly_towards_Internet_Banking_in_the_UK)

<https://www.out-law.com/en/articles/2015/january/older-generation-embracing-online-banking-technology-says-study/>

<https://medium.com/capitalonedesign/helping-seniors-get-comfortable-banking-online-3db7d8396cf5>

<https://www.senioradvisor.com/blog/2014/03/seniors-online-banking-privacy/>

<https://www.wikihow.com/Teach-Facebook-to-Seniors>

www.techsenior.eu



Co-Funded by the European Union

The production of this document has been funded with support from the European Commission. The current document reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+