

Det digitale servicetjek på 10 minutter

En enkel måde at holde din telefon, e-mail og dine konti ajour, 10 minutter ad gangen.



FIND, HVAD DU SKAL BRUGE

Indhold

START DIT DIGITALE SERVICETJEK

Hurtig vej: Start med Digitalt Servicetjek App	3
Vigtig note om dit digitale servicetjek	5

SERVICETJEKETS METODE

Hvad et servicetjek på 10 minutter er	11
Servicetjek i 3 dele: Find, Ændr, Notér	14
Hvilke konti kommer først	18

12 DIGITALE SERVICETJEK

12 genbrugelige servicetjek på 10 minutter	21
Når du har klikket på noget online	62
Din første uge med digitalt servicetjek	68
Hold dine digitale servicetjek i gang	72

DIN DIGITALE PLAN OG APPEN

Digitalt Servicetjek App	75
Slutcheckliste: Dit digitale servicetjek	77

KOM I GANG

Hurtig vej: Start med Digitalt Servicetjek App



Hvis du vil tage dig af én lille digital pligt i dag, kan Digitalt Servicetjek App hjælpe dig i gang nu.

Du svarer på 5 korte spørgsmål, og appen giver dig en plan med 5 små servicetjek fordelt over ugen, hvert bygget til at tage omkring 10 minutter.

FORTSAT

Appen beder aldrig om en adgangskode eller et kontonummer.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Du kan oprette 2 komplette personlige planer gratis.

Læs den vigtige note om dit digitale servicetjek først. Brug derefter appen, hvis du vil have en plan for denne uge, eller læs videre og lær metoden i dit eget tempo.

Åbn appen

<https://guides.gladedage.dk/servicetjek/>

EN ENKEL BEMÆRKNING

Vigtig note om dit digitale servicetjek



Denne guide giver hverdagsidéer til at passe på din telefon, din e-mail og dine onlinekonti. Det er generel information til voksne, til hverdagsbrug.

FORTSAT

Det er ikke sikkerhedsrådgivning, ikke rådgivning til en virksomhed, ikke juridisk rådgivning, og den erstatter ikke de kilder, der er nævnt til sidst.

Den lover ikke, at nogen konto, nogen penge eller nogen oplysninger holdes uden for andres rækkevidde, eller at en besked eller et log ind aldrig kan gå galt.

Rammen på 10 minutter er guidens egen idé. Det er en måde at komme i gang i det små, og den kommer ikke fra en officiel kilde.

FORTSAT

Denne guide og appen beder dig aldrig skrive en adgangskode, et kontonummer eller et CPR-nummer i dem. Hold dem for dig selv.

Du skal aldrig gøre et trin, der føles forvirrende eller ubehageligt. Hvis et trin ikke giver mening på dit apparat, så spring det over og gå videre til et andet. Guiden nævner ikke noget produkt, nogen app eller noget mærke. Du vælger, hvad der virker for dig.

KOM I GANG

Hvorfor små digitale pligter bliver ved med at glide



De fleste af os kender følelsen. Telefonen har i dagevis sagt, at en opdatering venter. Den samme adgangskode har været i brug i årevis.

FORTSAT

En besked med et mærkeligt link har ligget i din indbakke siden sidste uge. Intet af det haster lige nu, og intet af det er sjovt, så det venter.

Flere amerikanske offentlige kilder beskriver de samme få hverdagsvaner til at passe på dine konti: stærke adgangskoder og en adgangskodemanager, et andet trin, når du logger ind, et forsigtigt kig på mistænkelige beskeder og at holde din software opdateret.

Disse vaner kan gøre det sværere for andre at komme ind på dine konti. Denne guide bygger videre på den idé med sit eget forslag: gør hver pligt så lille, at du kan blive færdig med den på 10 minutter.

FORTSAT

En pligt kan vente af helt almindelige grunde. Du ved måske ikke, hvor du skal begynde. Indstillingen kan være svær at finde. Du tror måske, at det tager en eftermiddag. Du har måske tænkt at gøre det ordentligt senere, når du har tid, og senere kommer ikke.

Metoden i denne guide går uden om de grunde. Den kræver ikke en eftermiddag eller tekniske færdigheder. Den kræver omkring 10 minutter, ét apparat eller én konto og ét lille trin. Ét trin gjort færdigt i dag er bedre end en lang liste, du aldrig går i gang med.

HVAD ET SERVICETJEK ER

Hvad et servicetjek på 10 minutter er



I denne guide betyder et servicetjek på 10 minutter ét lille trin på din telefon, din e-mail eller dine konti: en opdatering, en indstilling til log ind, et tjek af en besked eller lidt oprydning.

FORTSAT

De ord, der tæller, er lille og ét. Lille, fordi målet er at passe ind i en dag, der allerede er fuld. Ét, fordi et servicetjek er et enkelt trin på ét apparat eller én konto: ikke hele dit digitale liv.

Et servicetjek kan være at slå automatiske opdateringer til på din telefon. Det kan være at give din e-mail en ny adgangsfrase. Det kan være at se på 3 beskeder i din indbakke og beslutte, hvilke der skal slettes.

Det kan være at lukke en konto, du ikke bruger mere. Hvert af dem er en forskellig slags trin, og hvert af dem er beregnet til at kunne klares på 10 minutter eller mindre.

FORTSAT

Et servicetjek er ikke et projekt. Det kræver ikke, at du forstår, hvordan teknologien virker. Det kræver ikke, at du gør alting på én gang. Hvis trinnet er lille, tydeligt og gjort færdigt, er det et servicetjek.

Rammen på 10 minutter er guidens egen, valgt fordi den er kort nok til at starte. Nogle servicetjek tager 5 minutter. Nogle tager 15, og det er i orden.

Hvis et trin tager længere, fordi dit apparat skal bruge tid, så lad det. Du kan holde op og vende tilbage en anden dag.

METODEN

Servicetjek i 3 dele: Find, Ændr, Notér



Hvert servicetjek i denne guide har de samme 3 dele. Når du kender dem på forhånd, fjerner det det meste af arbejdet.

FORTSAT

Find. Det er her, trinnet findes. Det kan være en indstilling på din telefon, en side i din e-mail-konto, en besked i din indbakke eller en konto, du ikke har brugt i et stykke tid.

Tag et øjeblik til at finde det, før du ændrer noget. Hvis du ikke kan finde det på 1 eller 2 minutter, så led efter ordet «indstillinger» eller kontoens navn på dit apparat, eller vælg et andet servicetjek til i dag.

Ændr. Det er den ene ting, du gør. Slå det til, opdatér det, udskift det eller slet det. Gør én ting.

FORTSAT

Hvis du prøver at gøre 5 ting, vokser servicetjekket ud over 10 minutter, og pligten begynder at føles stor igen.

Notér. Sådan bliver du færdig. Skriv ned, hvad du gjorde, og datoen, for eksempel «slog automatiske opdateringer til på min telefon, tirsdag». Gem noten i appen, i en notesbog eller på din telefon.

Skriv aldrig en adgangskode eller et kontonummer i den. En kort note fortæller dig, hvad der allerede er gjort, så du ikke skal undre dig næste måned.

FORTSAT

Når du sidder fast, så gå gennem delene i rækkefølge. Hvor er indstillingen eller beskeden? Hvad er den ene ting, jeg ændrer? Hvordan noterer jeg det? Du kan som regel besvare alle 3 på under et minut.

Her er et helt servicetjek bygget på den måde: at slå automatiske opdateringer til på din telefon.
Find: opdateringsafsnittet i din telefons indstillinger. Ændr: slå automatiske opdateringer til.
Notér: «automatiske opdateringer slået til, telefon, i dag».

Det er hele metoden. Alt andet i denne guide er en måde at bruge den på.

HVILKE KONTI KOMMER FØRST

Hvilke konti kommer først



Du har måske mange onlinekonti, og du behøver ikke tage fat på dem alle. En kort liste over dem, der betyder mest for dig, er nok til at starte. Det er vores egne forslag, så behold det, der passer til dit liv, og drop resten.

FORTSAT

Din e-mail-konto. Mange andre konti sender deres beskeder og deres nulstillingslinks til din e-mail. Derfor begynder flere servicetjek i denne guide med e-mail.

Konti, der håndterer penge. En bank, et kort, en betalingstjeneste eller en shoppingkonto. Det er gode steder at slå et andet log ind-trin til.

Konti med dine personlige oplysninger. Alt, hvor dit navn, din adresse eller din fødselsdag står.

Konti, du ikke bruger mere. Gamle butikker, gamle tjenester, gamle apps. De kræver ikke meget opmærksomhed, men du kan lukke dem, når du har 10 minutter.

FORTSAT

Start med højst 3 konti. Skriv kun kontonavnene på en seddel eller i en note på din telefon. Skriv ikke adgangskoderne. Hvis du kun kommer i tanke om 1 eller 2, er det også i orden, for hvert servicetjek handler om én konto ad gangen.

Én ting mere om listen. Den er ikke en huskeliste, der skal gøres færdig. Hvis et navn begynder at føles som en pligt, kan du lade det være for nu og vende tilbage senere.

Appen spørger ikke efter navnene på dine konti eller dine adgangskoder. Du vælger typen af konto, for eksempel e-mail eller en shoppingkonto, og holder detaljerne for dig selv.

12 GENBRUGELIGE SERVICETJEK

12 genbrugelige servicetjek på 10 minutter



Disse 12 servicetjek er mønstre, ikke manuskripter. Hvert af dem følger Find, Ændr, Notér og kan bruges igen med et andet apparat eller en anden konto.

FORTSAT

Din telefon eller computer bruger måske andre ord for den samme indstilling.

Hvis et ord ikke passer, så led efter det nærmeste.

Du behøver ikke bruge alle 12. Vælg de 3 eller 4, der føles naturlige, og lad resten vente.

METODEN

Slå automatiske opdateringer til på din telefon



Hvad det er. En indstilling, der lader din telefon opdatere sin software af sig selv.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når din telefon i et stykke tid har vist en opdateringsbesked. Mange softwareopdateringer er lavet for at rette fejl, så det er en enkel vane at lade dem ske.

Find. Åbn din telefons indstillinger og led efter afsnittet om opdatering eller software. Led efter ordene «automatiske opdateringer».

FORTSAT

Ændr. Slå automatiske opdateringer til. Hvis din telefon spørger, hvornår den skal opdatere, så vælg et tidspunkt, hvor du sover eller ikke bruger den.

Notér. «Automatiske opdateringer slået til, telefon, i dag.»

Gør det til dit eget. Hvis din telefon har ventet på en stor opdatering, så start den, mens du laver noget andet, for eksempel laver aftensmad. Det kan tage længere end 10 minutter. Du kan lade den køre og vende tilbage.

METODEN

Opdatér din computer



Hvad det er. Den samme idé for din bærbare eller stationære computer.

Hvornår det passer. Når du længe ikke har kigget på din computers opdateringsindstillinger, eller når den bliver ved med at bede dig om at genstarte.

FORTSAT

Find. Åbn din computers indstillinger og led efter afsnittet om opdatering. Led igen efter ordene «automatiske opdateringer».

Ændr. Slå automatiske opdateringer til, og start de opdateringer, der venter. Gem dit arbejde først, for din computer skal måske genstarte.

Notér. «Automatiske opdateringer slået til, computer, i dag.»

Gør det til dit eget. Hvis du bruger en tablet eller et andet apparat, kan du gentage det samme servicetjek for hver af dem en anden dag.

METODEN

Vælg en adgangskodemanager



Hvad det er. Et værktøj, der opretter og gemmer dine adgangskoder for dig, så du ikke behøver at huske dem alle. FTC foreslår at bruge et til at oprette en stærk adgangskode.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når du har mange adgangskoder og ikke kan holde styr på dem, eller når du bruger de samme få adgangskoder igen og igen.

Find. Din telefon eller din computer har måske allerede en indbygget, og du kan også lede efter en fra en kilde, du stoler på. Denne guide nævner ikke noget produkt. Læs, hvad værktøjet selv siger om sig selv, før du vælger.

FORTSAT

Ændr. Vælg en, sæt den op og lås den med én stærk adgangsfase, som kun du kender. Flyt ikke alle dine konti i dag. Start med 1.

Notér. «Adgangskodemanager valgt, i dag.» Skriv aldrig adgangsfaseen ned i din note.

Gør det til dit eget. Tag dig god tid med dette. Det er i orden at bruge alle 10 minutter kun på at vælge og sætte op.

METODEN

Giv din e-mail en ny adgangsfraſe



Hvad det er. En adgangsfraſe er en adgangskode lavet af tilfældige ord. FTC foreslår en adgangskode af tilfældige ord frem for almindelige vendinger, sangtekster eller filmcitatater.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når din e-mail-adgangskode er kort, gammel eller den samme som den, du bruger til andre konti. E-mail kommer først, fordi andre konti ofte sender deres beskeder og nulstillingslinks dertil.

Find. Åbn din e-mail-konto og led efter indstillingssiden, hvor du kan ændre din adgangskode. Du finder den måske under «konto» eller «sikkerhed».

FORTSAT

Ændr. Vælg en ny adgangsfase af tilfældige ord. FTC foreslår mindst 12 tegn. Hvis du har en adgangskodemanager, så lad den oprette og gemme den nye for dig.

Notér. «E-mail-adgangsfase ændret, i dag.» Skriv ikke adgangsfraeen i noten.

Gør det til dit eget. Hvis du ændrer en adgangskode, bliver du måske logget ud af andre apparater. Hav din telefon og din computer i nærheden, så du kan logge ind igen.

METODEN

Slå et andet log ind-trin til for din e-mail



Hvad det er. Et andet log ind-trin beder om en ting mere efter din adgangskode, så en adgangskode alene ikke er nok. Det kaldes også 2-faktor- eller multifaktorgodkendelse.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når din e-mail-konto tilbyder muligheden, hvilket de fleste gør. CISA foreslår at slå det til for hver konto eller app, der tilbyder det.

Find. Led i din e-mail-kontos indstillinger efter ord som «tofaktor», «totrins» eller «multifaktor». Det står ofte ved siden af indstillingen for adgangskode.

Ændr. Slå det til og vælg, hvordan du vil få det andet trin. Mulighederne omfatter en kode fra en godkendelsesapp på din telefon, en kode sendt med sms eller e-mail, en ansigts- eller fingeraftryksskontrol eller en fysisk nøgle.

FORTSAT

Ifølge NIST kan en kode sendt med sms lokkes ud af dig med en phishing-besked, så del aldrig en kode med nogen, der kontakter dig og beder om den.

Notér. «Andet trin slået til, e-mail, i dag.»

Gør det til dit eget. Hvis du har problemer, så hold op efter den første skærm og prøv igen en anden dag. Mange konti viser dig muligheder for sikkerhedskopi. Læs dem, før du bliver færdig.

METODEN

Slå et andet log ind-trin til for endnu en konto



Hvad det er. Det samme trin som før, for en anden konto.

Hvornår det passer. Når din e-mail er klaret, og du har 10 minutter til den næste konto på din liste.

FORTSAT

En bank, et kort, en betalingstjeneste eller en shoppingkonto er gode valg.

Find. Åbn kontoen og led i dens indstillinger efter de samme ord: «tofaktor», «totrins» eller «multifaktor».

Ændr. Slå det til og vælg dit andet trin, som du gjorde med din e-mail.

Notér. «Andet trin slået til, [type konto], i dag.» Brug typen, for eksempel «shopping», ikke kontoens navn, hvis du foretrækker det.

Gør det til dit eget. Hvis en konto ikke tilbyder et andet trin, er det i orden. Vælg en anden konto, eller lad den her vente for nu.

METODEN

Udskift én genbrugt adgangskode



Hvad det er. En adgangskode, du bruger på mere end én konto, byttet ud med en ny adgangsfrase på en af dem. Dette servicetjek er vores eget forslag.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når du ved, at den samme adgangskode bruges på mere end én konto.

Find. Vælg 1 konto, hvor du bruger en adgangskode, du har brugt andre steder. Start med den, der betyder mest for dig, efter din e-mail.

Ændr. Åbn kontoens indstillinger og skift adgangskoden til en ny adgangsfase af tilfældige ord. Lad din adgangskodemanager oprette den, hvis du har en.

Notér. «Ny adgangsfase, [type konto], i dag.»

Gør det til dit eget. Én konto er nok til ét servicetjek. Du kan tage den næste en anden dag.

METODEN

Se nærmere på 3 beskeder



Hvad det er. Et kort, forsigtigt kig på 3 beskeder i din indbakke eller på din telefon, som du er i tvivl om.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når du har nogle få beskeder, du har ignoreret. CISA og FTC beskriver nogle almindelige tegn.

Det kan være sprog, der haster eller prøver at få en følelsesmæssig reaktion, en upersonlig hilsen, en anmodning om personlige oplysninger eller betalingsoplysninger og en anmodning om at klikke på et link for at opdatere dine betalingsoplysninger.

Find. Vælg 3 beskeder, du ikke ventede. Se på, hvem de siger, de er fra, og hvad de beder dig om at gøre.

FORTSAT

Ændr. Stil 3 spørgsmål til hver besked. Haster den med mig? Beder den om personlige oplysninger eller betalingsoplysninger? Beder den mig klikke på et link eller åbne en vedhæftet fil?

Hvis svaret er ja, så klik ikke og svar ikke. Slet den. Hvis du har en konto hos virksomheden og vil tjekke, så brug trinene i Tjek en besked på den forsigtige måde.

Notér. «Så nærmere på 3 beskeder, i dag. Slettede 2.» Brug dine egne tal.

Gør det til dit eget. Hvis en besked er fra en person, du kender, men ser mærkelig ud, så tjek hos den person på en anden måde, for eksempel med et opkald.

METODEN

Tjek en besked på den forsigtige måde



Hvad det er. En måde at finde ud af, om en besked er ægte, uden at bruge noget fra selve beskeden.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når en besked siger, at en konto er sat på hold, at en faktura venter, eller at en refusion er på vej, og du ikke er sikker på, at den er ægte. Hvis du slet ikke har en konto hos afsenderen, så behandl beskeden som en, der måske ikke er ægte.

Find. Led efter et telefonnummer eller en hjemmeside, du allerede kender til virksomheden: på et kort, en regning eller virksomhedens egen side, som du når ved selv at skrive adressen.

FORTSAT

Ændr. Kontakt virksomheden på det nummer eller den hjemmeside, du allerede kender, ikke den, der står i beskeden. Spørg, om beskeden kommer fra dem.

Notér. «Tjekkede en besked hos virksomheden, i dag.»

Gør det til dit eget. Hvis du ikke har et kendt nummer, kan du bare slette beskeden. Du behøver ikke svare på den.

METODEN

Anmeld én mistænkelig besked



Hvad det er. Et kort trin, der hjælper dig med at blive færdig med en besked, der ikke ser rigtig ud.

FORTSAT

Hvornår det passer. Efter du har set på en besked og besluttet, at den ikke er ægte. CISA foreslår, at du sletter den, ikke svarer og ikke klikker på nogen vedhæftet fil eller noget link.

Find. Åbn beskeden. Nogle e-mail- og beskedapps har en knap eller et menupunkt til at anmelde den eller markere den som uønsket. Ordene er forskellige fra app til app.

Ændr. Hvis din app har en måde at anmelde beskeden på, så brug den. Slet derefter beskeden.

FORTSAT

Svar ikke, og klik ikke på noget link eller nogen vedhæftet fil.

Notér. «Slettede en mistænkelig besked, i dag.»

Gør det til dit eget. Hvis du ikke kan finde en mulighed for at anmelde, er det nok at slette beskeden i dette servicetjek.

METODEN

Luk én gammel konto



Hvad det er. At lukke eller slette en konto, du ikke bruger mere. Dette servicetjek er vores eget forslag.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når du finder en gammel konto til en butik eller en tjeneste, som du ikke har brug for mere.

Find. Led i din e-mail efter en velkomstbesked eller en kvittering fra en gammel tjeneste. Åbn tjenesten på den måde, du plejer, ikke gennem et link i en besked.

FORTSAT

Ændr. Led i kontoens indstillinger efter «luk konto» eller «slet konto». Følg trinene. Nogle tjenester bruger et par dage på at gøre det færdigt.

Notér. «Lukkede gammel konto, [type konto], i dag.»

Gør det til dit eget. Hvis du ikke kan logge ind, kan du prøve tjenestens «glemt adgangskode». Hvis det tager for lang tid, så hold op for i dag.

METODEN

Skriv ned, hvor dine konti er



Hvad det er. En kort liste med navnene på de konti, du har, så du ved, hvad der er. Dette servicetjek er vores eget forslag.

FORTSAT

Hvornår det passer. Når du opdager, at du ikke kan huske, hvilke konti du har, eller når du vil se, hvad der kan ryddes op.

Find. Led i din e-mail efter velkomstbeskeder, kvitteringer og beskeder om nulstilling af adgangskode. De viser navnene på de tjenester, du har brugt.

FORTSAT

Ændr. Skriv kun kontonavnene ned. Skriv aldrig adgangskoder, kontonumre eller svar på sikkerhedsspørgsmål. En liste med navne på papir eller i en note på din telefon er nok.

Notér. «Skrev en liste over mine konti, i dag.»

Gør det til dit eget. Denne liste kan hjælpe dig med at vælge, hvilke konti du vil tage fat på først. Den kan også vise dig, hvilke der skal lukkes.

HVOR SERVICETJEK PASSER IND

Hvor dine servicetjek på 10 minutter passer ind



Den sværeste del af en rutine er at finde øjeblikket. Her er nogle steder, hvor 10 minutter ofte er ledige. Det er vores egne forslag, så behold det, der passer til din dag, og drop resten.

FORTSAT

Mens du venter. Når du venter på, at et møde begynder, på din kaffe, på en bus eller på en aftale. Du kan bruge et til at se på 3 beskeder.

Ved dit skrivebord. Hvis du allerede har din computer åben, passer et servicetjek som at opdatere computeren eller ændre en adgangsfase måske godt.

Hjemme om aftenen. Når dagen er slut, og telefonen alligevel er i din hånd, kan en indstilling på din telefon være 10 rolige minutter.

FORTSAT

På en fast dag. Du kan vælge én dag om ugen til dine servicetjek, for eksempel søndag eftermiddag, eller knytte dem til en eksisterende vane, som morgenkaffen. Et fast tidspunkt betyder, at du ikke skal beslutte hver dag, om du vil gøre det.

Vælg ét eller 2 steder og prøv dem i en uge. Hvis de ikke passer, så ændr dem. En rutine, der passer ind i din dag, er mere nyttig end en, der ser god ud på papiret.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Når du ikke er sikker på, at en digital besked er ægte



Før eller siden får du en besked, du ikke kan bedømme. Den siger måske, at en konto er sat på hold, at en faktura venter, eller at en refusion er på vej. Det er værd at beslutte på forhånd, hvordan du vil håndtere den.

FORTSAT

Denne guide kan ikke fortælle dig, om en bestemt besked er ægte. Det, den tilbyder, er en rolig måde at reagere på.

Hold pause først. En besked, der prøver at presse dig, er et tegn på, at du skal sætte farten ned. Sprog, der haster eller prøver at få en følelsesmæssig reaktion, er et af de tegn, CISA og FTC beskriver.

Klik ikke. Klik ikke på et link og åbn ikke en vedhæftet fil i en besked, du er i tvivl om. Svar heller ikke på den.

Se på detaljerne. En upersonlig hilsen, en anmodning om personlige oplysninger eller betalingsoplysninger eller en anmodning om at klikke på et link for at opdatere dine betalingsoplysninger er andre tegn.

FORTSAT

Hvis du ikke har en konto hos afsenderen, så behandl beskeden som en, der måske ikke er ægte.

Tjek på den forsigtige måde. Kontakt virksomheden på et telefonnummer eller en hjemmeside, du allerede kender, ikke den, der står i beskeden. Du kan bruge servicetjekket Tjek en besked på den forsigtige måde.

Slet den. Hvis du beslutter, at beskeden ikke er ægte, så slet den. CISA foreslår, at du ikke svarer og ikke klikker på nogen vedhæftet fil eller noget link.

Du behøver ikke være sikker. Hvis du er i tvivl, kan du altid lade beskeden være og selv tjekke hos virksomheden.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Når du har klikket på noget online



Nogle gange klikker du, før du tænker. Det sker, og det er værd at vide på forhånd, hvad du kan gøre bagefter. Denne guide kan ikke bedømme, hvor alvorligt et bestemt klik var. Den tilbyder et par enkle trin.

FORTSAT

Stop, hvor du er. Skriv ikke noget på den side, der åbnede. Skriv ikke en adgangskode, et kortnummer eller nogen personlige oplysninger. Luk siden eller appen.

Svar ikke. Svar ikke på den besked, der førte dig derhen.

Tjek på den forsigtige måde. Hvis beskeden kom fra en virksomhed, du kender, så kontakt virksomheden på et telefonnummer eller en hjemmeside, du allerede kender, ikke den, der står i beskeden.

Opdatér dit apparat. Kør servicetjekkene til opdateringer på din telefon og din computer, hvis du ikke allerede har gjort det. FTC foreslår, at du opdaterer din sikkerhedssoftware, efter du har klikket på et mistænkeligt link.

FORTSAT**Skift en adgangskode, hvis du har skrevet en.**

Hvis du skrev en adgangskode på en side, du var i tvivl om, så skift adgangskoden til den konto.

Det er vores eget forslag. Hvis du brugte den samme adgangskode på andre konti, så skift dem også, én ad gangen, over de næste dage.

Tag det ét trin ad gangen. Du behøver ikke gøre alt i dag. Vælg det næste lille trin og gør det færdigt.

Hvis du er bekymret for penge eller for noget, du delte, kan du kontakte virksomheden eller tjenesten på et nummer eller en hjemmeside, du allerede kender. Denne guide kan ikke give juridisk eller økonomisk rådgivning.

HVOR DU KAN BEGYNDE

Når dine digitale pligter føles som for meget



Nogle uger er travlere end andre. Du er måske træt eller presset, og en rutine som denne kan føles som endnu en ting på din liste.

FORTSAT

I en travl uge kan du gøre rutinen mindre. Tag 1 servicetjek i stedet for 5. Vælg det letteste: at slå automatiske opdateringer til eller at se på 3 beskeder. Eller spring ugen over og begynd igen, når du er klar. Rutinen er her stadig.

Du står også frit for at sige, at et trin ikke er noget for dig. Hvis en indstilling er forvirrende, kan du lade den være. Hvis en konto ikke tilbyder et andet trin, kan du også lade den være. Denne guide skal være til nytte, ikke lægge pres på.

FORTSAT

Behold de servicetjek, der føles overkommelige, og læg de andre til side.

Hvis du er i tvivl om et trin, kan du bede en, du stoler på, om hjælp, for eksempel en ven eller et familiemedlem, der er fortrolig med teknologi. Du behøver ikke dele dine adgangskoder med vedkommende.

Denne guide kan ikke give råd om alvorlige situationer. Den er en bog med små hverdagsidéer. Den træder ikke i stedet for professionel hjælp og påstår ikke at gøre det.

TRIN FOR TRIN

Din første uge med digitalt servicetjek



Her er en enkel plan for din første uge. Den bruger 5 servicetjek, ét om dagen i 5 dage, og lader 2 dage stå åbne. Tilpas den til din egen tidsplan.

FORTSAT

Før du starter. Tag 10 minutter og lav din liste fra Hvilke konti kommer først. Vælg 3 konti eller færre og skriv kun deres navne ned.

Dag 1: slå automatiske opdateringer til på din telefon. Det er den letteste start, og mange opdateringer er lavet for at rette fejl.

Dag 2: giv din e-mail en ny adgangsfase. Vælg tilfældige ord. Lad din adgangskodemanager oprette den, hvis du har en.

FORTSAT**Dag 3: slå et andet log ind-trin til for din e-mail.**

Vælg, hvordan du vil få det andet trin. Del aldrig en kode med nogen, der beder om den.

Dag 4: se nærmere på 3 beskeder. Slet dem, der presser dig eller beder om personlige oplysninger eller betalingsoplysninger.

Dag 5: opdatér din computer. Gem dit arbejde, slå automatiske opdateringer til og start de opdateringer, der venter.

Dag 6 og 7: hvil. Du kan springe disse dage over, eller bruge den ene til at lukke en gammel konto, hvis du har lyst.

FORTSAT

I slutningen af ugen kan du tage et minut til at se tilbage. Hvilket servicetjek var det letteste? Hvilket ville du gøre igen?

Du kan skrive nogle få ord på din telefon eller i en notesbog. Appen lader dig gemme dem som personlige noter, så du kan se tilbage på, hvad du har gjort.

Hvis du gik glip af en dag, så prøv ikke at indhente den. Tag fat, hvor du er, og bliv ved. En uge med 3 servicetjek er stadig en uge med 3 servicetjek.

HOLD SERVICETJEK I GANG

Hold dine digitale servicetjek i gang



Efter din første uge kan du beslutte, hvad der kommer næste gang. Her er et par måder at holde rutinen i gang uden at gøre den tung.

FORTSAT

Hold det småt. Hvis du bliver ved med at lægge til rutinen, kan den blive en pligt. Bliv ved 10 minutter og ét trin ad gangen.

Gentag det, du kunne lide. Du behøver ikke prøve et nyt servicetjek hver gang. Hvis det er let for dig at se på 3 beskeder, så gør det igen næste uge. De 12 servicetjek er der, når du vil have en forandring.

Roter dine konti. Over nogle uger kan du arbejde med forskellige konti, så hele listen får sin tur. Du behøver ikke en stram tidsplan. Et blik på din liste er nok til at minde dig om, hvad der er tilbage.

FORTSAT

Knyt det til en vane, du allerede har. Hvis du drikker kaffe hver morgen, så gør dit servicetjek til en del af den. Et trin knyttet til noget, du allerede gør, kan være lettere at huske.

Før et par noter. En linje om, hvad du gjorde, og datoen er nok. Noter fortæller dig, hvad der allerede er gjort. I appen kan du tilføje dine egne personlige noter til en plan. Skriv aldrig en adgangskode eller et kontonummer i en note.

Vær sød ved dig selv. Der vil være uger, hvor du ikke gør noget, og det er i orden. Du kan begynde igen med 1 servicetjek, når du vil. Rutinen er til for at hjælpe dig, så ændr den, når du har lyst.

Du er ved at opbygge en vane med at passe på små ting i små trin. Vanen er hele metoden.

VALGFRI APP

Digitalt Servicetjek App

Denne guide forklarer metoden. Digitalt Servicetjek App gør den til en plan for denne uge.

Du svarer på 5 korte spørgsmål: hvilket apparat du bruger mest, hvor mange onlinekonti du bruger, hvor meget tid du har, hvad der plejer at komme i vejen, og hvor du er.



FORTSAT

Appen bygger en plan med 5 små servicetjek, fordelt over ugen, hvert bygget omkring de 3 dele i denne guide: Find, Ændr og Notér. Appen beder aldrig om en adgangskode eller et kontonummer, og du bør aldrig skrive en i en note.

I appen kan du også gemme favoritter og lave personlige noter, så din app bliver tilpasset med dine egne noter og personlige præferencer.

Du kan oprette 2 komplette personlige planer gratis. Derefter beholder du appen med en engangsbetaling på 60 kr inkl. moms. Der er intet abonnement og ingen fornyelse.

Åbn appen<https://guides.gladedage.dk/servicetjek/>

TJEKLISTE TIL SIDST

Slutcheckliste: Dit digitale servicetjek



- ☐ Jeg lavede en kort liste over de konti, der betyder mest for mig, kun med navne.
- ☐ Jeg kender de 3 dele i et servicetjek: Find, Ændr og Notér.

FORTSAT

☐ Jeg valgte 1 apparat eller konto og 1 servicetjek at starte med.

☐ Jeg slog automatiske opdateringer til på min telefon.

☐ Jeg ved, at en kode sendt med sms kan lokkes ud af mig, og jeg deler ikke en kode med nogen, der beder om den.

☐ Jeg klikker ikke på et link og åbner ikke en vedhæftet fil i en besked, jeg er i tvivl om.

FORTSAT

- ☐ Jeg ved, at jeg kan tjekke en besked ved at kontakte virksomheden på et nummer eller en hjemmeside, jeg allerede kender.
- ☐ Jeg skriver aldrig en adgangskode eller et kontonummer i mine noter.
- ☐ Jeg ved, at jeg kan gøre rutinen mindre i en travl uge.
- ☐ Hvis et trin føles forvirrende, kan jeg springe det over eller bede en, jeg stoler på.

Udtrykket servicetjek på 10 minutter betyder ét lille trin på din telefon, din e-mail eller dine konti: en opdatering, en indstilling til log ind, et tjek af en besked eller lidt oprydning.

KILDER

Kilder brugt til vejledningen om digital sikkerhed

De generelle udsagn om hverdagsvaner for dine konti i denne guide kommer fra amerikanske offentlige kilder. De blev læst 5. oktober 2026. Tjek de officielle sider for den nyeste ordlyd.

Rammen på 10 minutter, de 3 dele (Find, Ændr, Notér), de 12 servicetjek, listen over konti, planen for den første uge og alle eksempelnoter er vores egne forslag. De er ikke officiel vejledning.

Guiden giver intet antal servicetjek eller konti, der er «nok», fordi de kilder, vi brugte, ikke giver et. Servicetjekkene Udskift én genbrugt adgangskode, Luk én gammel konto og Skriv ned, hvor dine konti er, er også vores egne forslag.

FORTSAT

- CISA, Secure Our World — 4 hverdagsvaner: stærke adgangskoder og en adgangskodemanager, at slå multifaktorgodkendelse til, at genkende og anmelde phishing og at opdatere software.
<https://www.cisa.gov/secure-our-world>
- CISA, Turn on MFA — at slå multifaktorgodkendelse til for hver konto eller app, der tilbyder det, og de forskellige slags andet trin. <https://www.cisa.gov/secure-our-world/turn-mfa>
- CISA, Recognize and Report Phishing — tegn på en mistænkelig besked og at slette den uden at svare eller klikke. <https://www.cisa.gov/secure-our-world/recognize-and-report-phishing>
- CISA, Update Software — at slå automatiske opdateringer til. <https://www.cisa.gov/secure-our-world/update-software>

FORTSAT

- FTC, Creating Strong Passwords and Other Ways To Protect Your Accounts (november 2024) — en lang adgangskode af tilfældige ord og en adgangskodemanager.
<https://consumer.ftc.gov/articles/creating-strong-passwords-and-other-ways-protect-your-accounts>
- FTC, Use Two-Factor Authentication To Protect Your Accounts (11. oktober 2024) — de forskellige slags andet trin. <https://consumer.ftc.gov/articles/use-two-factor-authentication-protect-your-accounts>
- FTC, How To Recognize and Avoid Phishing Scams (11. oktober 2024) — tegn på en mistænkelig besked og at kontakte en virksomhed på et nummer eller en hjemmeside, du allerede kender. <https://consumer.ftc.gov/articles/how-recognize-and-avoid-phishing-scams>
- NIST, Multi-Factor Authentication (opdateret 5. januar 2026) — nogle former for multifaktorgodkendelse, herunder koder sendt med sms, kan phishes.
<https://www.nist.gov/itl/smallbusinesscyber/guidance-topic/multi-factor-authentication>

TILMELD DIG MAIL-LISTEN

Få den næste brugervenlige problemløsning omkring typiske hverdagsudfordringer først.

Nye miniguider, apps og praktiske idéer sendes til din private email, før de kommer andre steder. Vi fremsender kun en gang imellem, og gratis. Du kan altid framelde dig.

Tilmeld dig her