

Nettvett for foreldre/foresatte

Sikrere bruk av internett og sosiale medier

Innholdsfortegnelse

1. Introduksjon	1
1.1. Nettvetråd for ungdommer	2
2. Nettvett for voksne	3
2.1. Vær snill på nett	3
2.1. Bruk nettet når du er i godt humør	4
2.2. Vær forsiktig med å legge ut bilder	4
2.3. Bli kun venner med dem du allerede kjenner fra før	4
2.4. Snakk med en voksen hvis du opplever noe som er ekkelt, eller hvis du er usikker	5
2.5. Beskytt dine data	5
2.6. Beskytt datamaskinen	5
2.7. Ta del i ungdommenes nettopplevelser	6
3. Personverninnstillinger	6
3.1. Facebook	7
3.2. Origo	8
3.3. MySpace	8
3.4. YouTube	9
4. Beskytte mot uønsket innhold	9
4.1. Bing	9
4.2. Google	9
4.3. YouTube	10
5. Referanser	10
5.1. Bør leses av alle	10
Barn og Unge på nett: Brosjyre fra Post- og teletilsynet	10
5.2. Referanser til noen nettsteder brukt i utarbeidelse av denne rapporten	10
6. Oppdatering av veilederen	11

1. Introduksjon

Dette hefte er laget med bakgrunn i et prosjekt under Rådet for anvendt medieforskning, Medietilsynet (RAM). Vi har snakket med flere brukere med utviklingshemning om deres bruk av sosiale medier, og bruk av internett. Bakgrunnen for prosjektet er at mange brukere i dag er utelatt fra bruk av sosiale medier. Mange er utelukket fra bruk da mange nettsteder ikke er tilgjengelige, dvs. de kan ikke brukes av brukere med forskjellige funksjonshemninger, som for eksempel ufrivillige bevegelser, eller dårlig syn og blindhet.

En annen gruppe som også i stor grad er utelukket fra mange sosiale medier er brukere med forskjellig grad av utviklingshemning. Denne veilederen er laget for at brukere med utviklingshemning skal få større muligheter til å delta i sosiale medier. Det er også viktig at du som foreldre/foresatt/ bedre skal være i stand til å støtte og hjelpe ungdommene i å bruke sosiale medier.

Som del av dette har vi produsert en enkel oversikt over Nettvett-regler for ungdommene. Nettvett-oversikten for ungdommene er gjort så kortfattet som mulig, slik at de "regler" som skal følges på nett er enkle og lett å følge.

I tillegg har vi laget denne mer utfyllende veilederen for foreldre/foresatte, som har en mer dyptgående forklaring på hvordan du best kan hjelpe ungdommene i bruk av sosiale medier.

Vi har tilstrebet å gjøre denne veilederen så kort som mulig. Vi ønsker også å gjøre dette dokument til et levende dokument, hvor det løpende oppdateres basert på tilbakemeldinger og endringer i sosiale medier, og hvordan privat informasjon kan beskyttes. Tilbakemeldinger og kommentarer kan sendes til erlend.overby@karde.no Mange organisasjoner har laget utfyllende dokumenter og hefter om hvordan du best kan sikre og beskytte deg på nett. Vi anbefaler at du leser disse dokumentene for å få en god oversikt. Du finner en oversikt over råd og dokumenter i Kapittel 6.

1.1. Nettvettråd for ungdommer

Etter å ha gjennomgått og sammenlignet mange nettråd for ungdommer om bruk av sosiale medier og internett, har vi kommet fram til følgende liste over råd vi mener vil hjelpe dem til en sikrere bruk av nett og sosiale medier.

Vær mot andre som du vil at andre skal være mot deg.

Vær en snill person på nettet.

Det du skriver på nettet, må du også kunne si rett til et annet menneske.

Du kan tenke: *"Er det greit at jeg sier dette til vennen min?"*

- Det du skriver, må være sant.
- Du skal ikke snakke stygt om andre.
- Du skal aldri prøve å lure andre.

Hvis du er hyggelig, er de du skriver til, hyggelige tilbake!

Bruk nettet når du er i godt humør.

Når man er sint, er det lett å skrive noe som kan såre andre.

Bruk aldri nettet når du er sint. Dette gjelder også hvis du har fått en melding du ikke liker.

Vær forsiktig med hva du legger ut på nettet.

Vær forsiktig med å legge ut personlig informasjon på nettet.

Det kan være morsomt å legge ut bilder på nettet.

Du kan bare legge ut bilder av andre hvis du har spurt dem som er på bildene. De må ha svart at det er greit.

Ikke legg ut tullede bilder av deg selv.

Der er dumt å geipe, kysse eller lage grimaser på bilder.

Bli nettvann bare med dem du allerede kjenner.

Du trenger ikke bli venn med alle.

Bli venn på nettet bare med dem du kjenner fra før.

Hvis ukjente mennesker tar kontakt med deg, ikke svar.

Opplever du noe ekkelt, fortell det til en voksen.

Opplever du noe skremmende, fortell det til en voksen.

Hvis du tror noen vil lure deg, snakk med en voksen.

2. Nettvett for voksne

Disse reglene er mer utfyllende og forklarende enn reglene vi har laget for ungdommene. Dette er en mer komplett liste over "regler" som bør følges når en ferdes på sosiale nettsteder. Dette gjelder ikke bare sosiale nettsteder som Facebook, Google+, YouTube, MySpace, Origo med mer, men reglene gjelder også for hvordan vi oppfører oss når vi kommenterer avisartikler, deltar i diskusjoner, er med på chatter osv.

2.1. Vær snill på nett

Ved interaksjon på nett er det viktig å være klar over at det er andre mennesker som er mottakere av våre meldinger. Når vi legger ut et bilde, skriver en tekst, eller kommenterer noe andre har gjort, må vi stille oss spørsmålet: "Kan noen bli såret eller ta det ille opp hvis jeg legger ut dette bildet, eller hvis jeg skriver denne kommentaren, eller hvis jeg skriver dette innlegget?"

Det er generelt lurt å ikke agere i affekt, eller hvis en er sint, eller lei seg. Det er viktig å være klar over at vi på nett mangler mange av de muligheter vi ellers har for å uttrykke humor, ironi og sarkasme, slik som kroppsspråk, tonefall, bevegelser, miner osv. Disse mulighetene finnes ikke på nett, selv om bruk av "smileys" eller smilefjes (☺) kan brukes for å gi uttrykk for at noe kan oppfattes ironisk eller morsomt.

Vær ærlig, når du skriver noe på nett eller legger inn en kommentar. Det å skrive usannheter eller legge ut rykter kan føre til store problemer for de som rammes av usannhetene eller ryktene. Det kan i visse tilfeller være straffbart å spre usannheter om andre, spesielt hvis disse virker ærekrenkende. Hvis du opplever at andre skriver usannheter om deg, noe som er sårende/ærekrenkende bør du varsle den som har skrevet dette, og be om at det blir slettet.

2.1. Bruk nettet når du er i godt humør

Når du er sint eller skuffet eller lei deg, er sjansen for at du sier noe du vil angre på senere ganske stor. Det samme gjelder også for hva du kan komme til å skrive på nett. Det er mange som har gjort ting i affekt på nett de har angret på, for så å oppleve at tekster og bilder har blitt kopiert av andre før du rekker å slette de. Derfor er det spesielt viktig å være forsiktig med nettbruk hvis du er sint eller lei deg. Sjansen for at du ønsker å hevne deg eller ta igjen på nett er stor hvis du er noen har såret deg. Nettet er ikke stedet for å ta igjen hvis noen har gjort deg urett.

2.2. Vær forsiktig med å legge ut bilder

Det er ulovlig å legge ut bilder/filmer av andre som kan virke støtende. Det er også ulovlig å legge ut bilder/filmer av andre uten tillatelse fra dem. Det er ulovlig å legge ut bilder/filmer som andre har tatt uten eksplisitt tillatelse. Det kan medføre straffeansvar å legge ut krenkende bilder og filmer.

Det er lov å bruke bilder og filmer andre har tatt hvis disse har lagt ut bildene med en lisens som sier at du har lov til å bruke og publisere disse bildene. Det er viktig å være klar over forskjellen på © Copyright og lisensen som gjelder for verket. Mer informasjon om vanlige lisenser kan leses på <http://www.creativecommons.no/>

2.3. Bli kun venner med dem du allerede kjenner fra før

Mange sosiale nettstedene som LinkedIn, Facebook, Google+ og Myspace har som hovedfunksjon å dele informasjon mellom venner. Facebook ble først laget for å dele informasjon mellom studenter. I noen miljøer går det prestisje i å ha mange venner. Det å bli venn med mange gjør at du får innblikk i hva denne personen foretar seg. Det er i dag mulig å kontrollere hvordan informasjon deles mellom venner.

Facebook har nå fått muligheten til å kunne bestemme til hvem du ønsker å dele informasjon med når du skriver på din vegg. Du kan dele med dine venner, dine bekjente og lignende, eller med en gruppe. Google+ har muligheter for å plassere dine bekjente i forskjellige grupper (kretser) som venner, familie, skole, kolleger osv. med mulighet for å bestemme hvilken informasjon som deles med hvilken gruppe (krets).

I Facebook har du 3 muligheter for kontroll på hvordan informasjon du legger ut kan leses: av venner, av venners venner og av alle. Undersøkelser viser at mange ungdommer har helt åpne profiler som kan leses av alle¹ og ikke bare vennene. Mange har også lagt ut informasjon om telefonnummer og e-post helt åpent. Vi anbefaler at denne informasjon kun deles med venner.

Hvis du blir venner med folk du ikke kjenner, har du heller ikke kontroll på hvordan informasjonen deles og spres videre. Etter hvert som det sosiale nettet utvides, og du får flere venner er det også naturlig at disse blir dine venner på Facebook eller andre sosiale nettsteder.

¹ Social Networking, Age and Privacy (ISSN 2045-256X).

2.4. Snakk med en voksen hvis du opplever noe som er ekkelt, eller hvis du er usikker

I mange tilfeller vil du være den voksne ungdommen tar kontakt med. Det er da viktig at du ikke blir sint eller sier noe som kan virke anklagende eller fordømmende. Du må vise takknemlighet for at de tar kontakt og at de tør å spørre. Av ubehagelige ting som kan oppleves er at noen skriver ting som er sårende. Det kan være at noen legger ut et bilde som ikke er spesielt snilt. Det kan også skje at de har kommet i kontakt med andre voksne som prøver å få kontakt, avtale møter, gi gaver eller bruker andre triks for å innnynde seg hos ungdommene.

Hvis ungdommene viser deg hva de mener er krenkende, eller viser til chatter hvor det avtales møter som kan være mistenkelige, må dere gi beskjed på <http://www.tips.kripos.no/>. Mange nettsteder har en rød knapp med Politi på som du også kan klikke på for å varsle Kripos om uønsket atferd.

2.5. Beskytt dine data

Du må være bevisst på hvordan du presenterer deg selv. På noen nettsteder er det naturlig å ikke bruke sitt eget navn. På Facebook er det naturlig å bruke eget navn. På en del chatterom og andre sosiale nettsteder som for eksempel "Go Super Model" og Habbo kan det være naturlig å bruke et kallenavn.

Det er også viktig at du har kontroll på hvordan bilder, filmer og tekster du legger ut distribueres. På Facebook er det for eksempel slik at hvis du skriver noe på veggen til en annen, så er det denne personens innstillinger som gjelder. Hvis du legger ut noe på din egen side, som for eksempel en statusoppdatering, et bilde eller en film, er det dine personverninnstillinger som gjelder.

Alle sosiale nettsteder har forskjellige måter å beskytte hvordan du deler dine opplysninger. Vi vil i Kapittel 3 på side 7 gjennomgå hvordan du setter de forskjellige personverninnstillingene til Facebook og noen andre nettsteder.

Det er også mulig å koble informasjon fra andre nettsteder og tjenester opp mot Facebook. Det er for eksempel mulig å koble Spotify opp mot Facebook slik at hver sang du hører på kommer som en oppdatering av din status. Det samme gjelder for mange andre programmer som Twitter, kartprogrammer osv. Vi anbefaler at slike koplinger gjøres i liten grad.

Du skal aldri oppgi ditt passord til noen. For at dere som foreldre/foresatte skal kunne hjelpe ungdommene er det greit at dere har tilgang til brukernavn og passord de bruker på de forskjellige tjenestene. Men: passord skal ikke oppgis til fremmede.

2.6. Beskytt datamaskinen

Det er viktig at din datamaskin er beskyttet mot skadelig programvare og spionprogramvare. Det er viktig at datamaskinen er oppdatert til enhver tid, og at virus- og spionprogrammene blir automatisk oppdatert. Mange internettleverandører tilbyr slike programmer som del av sitt internettabonnement. Du bør sjekke med den internettleverandøren du bruker for å se hvilke programmer du kan laste ned og benytte.

Det finnes også programmer som kan installeres som filtrerer ut hvilke søkeord og nettsteder en bruker kan bruke. Dette ligger som regel som en del av foreldrekontroll funksjonen til datamaskinen.

Ved bruk av epost anbefaler vi også at det brukes såkalte spamfiltre som fjerner uønsket e-post. Det kan være lurt å sette denne til å bruke ganske strenge regler for hva som skal være spam. Vi anbefaler at du sjekker med din e-postleverandør om hvordan du best kan slå på og sette regler for filtrering av uønsket epost.

Vi anbefaler også at du på brukeren til ungdommene slår på filtrering av uønsket innhold på de mest populære søkesidene, hvordan dette gjøres er beskrevet neste kapittel. i

Vi anbefaler også at ungdommene som bruker datamaskinen har en egen bruker. Slik kan foreldre/foresatte lettere gi ungdommene trygge dataomgivelser og kontrollere disse.

Vi anbefaler også at bruk av sosiale medier skjer i et rom der det er voksne. Det å sitte på rommet og surfe på sosiale medier, delta i chatterom og lignende kan føre til at ungdommene gjør ting dere som foresatte ikke ønsker.

2.7. Ta del i ungdommenes nettopplevelser

For å forstå hvordan ungdommene bruker nettet, og hva de gjør og hvordan de gjør det. Er det viktig at dere som foreldre/foresatte tar del i dette. Det er også viktig at dere råd gir og forklarer hvordan forskjellige sosiale medier virker, hva de kan gjøre, hvordan de finner informasjon og hvordan man kan delta.

Fortell ungdommene at de må være kritisk til hva de finner og hva de leser. Alt som ligger på internett er ikke sant. Det lurt å ha sunn kildekritikk til informasjon man finner. Dette gjelder ikke bare sosiale medier, men all informasjon som finnes på nettet.

Det at du viser interesse for ungdommenes nettbruk kan også gjøre at de lettere tar kontakt og forteller om uheldige opplevelser, eller hvis de kommer over informasjon de kan finne støtende/krenkende.

Det er også viktig at dere går igjennom Nettvett-reglene med ungdommene for å sikre at de forstår reglene, og er klare over hva som forventes av dem på nettet, og hvordan de kan oppføre seg.

3. Personverninnstillinger

Her viser vi hvordan du finner og kan sette personverninnstillingene på noen populære sosiale nettsteder.

Personvern handler om at en person skal kunne bestemme hva andre skal få vite om hans eller hennes egne personlige forhold. I forbindelse med sosiale medier gjelder dette frivillig eller ufri-villig utlevering av personlig informasjon og det man kan finne ut av og eventuelt misbruke

3.1. Facebook

Skjermbilder og valg er gjort i Facebook i september 2011, endringer av utseende og menyvalg etter dette tidspunkt er ikke gjengitt i denne rapport. Det er også stor sjanse for at Facebook har endret utseendet og plassering av disse funksjonene i senere versjoner av nettstedet.

Facebook endrer også utseende etter om du er en ny bruker, eller om du allerede er en eksisterende bruker med masse venner. Denne instruksjonen her er ikke ment som en opplæring i Facebook, men kun som en orientering om hvor du finner innstillinger for personvern og hvordan du kan endre disse.

Ved å klikke på "pil ned"-knappen helt til høyre på skjermen vil du få opp de valgmuligheter som vist i Bilde 1.



Bilde 1: Oversikt over valgmuligheter etter at "pil-ned"-knappen er trykket på.

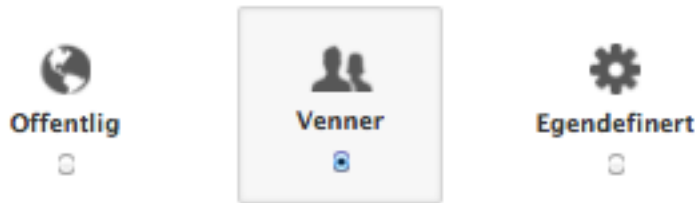
Vi skal fokusere på "Personverninnstillinger".

Når du klikker på "Personverninnstillinger" får du skjermbildet som vist i Bilde 2.



Bilde 2: Oversiktsbilde over personverninnstillinger.

Vi anbefaler at Facebook-profilen ikke er åpen, men at venner velges som vi kan se i Bilde 3.



Bilde 3: Her kan vi velge hvordan vi ønsker at vår informasjon skal deles.

For mer detaljert informasjon om hvordan personverninnstillinger kan gjøres i Facebook vil vi anbefale at du går til nettsiden: <http://www.facebook.com/safety>

3.2. Origo

Origo er en populær Norsk sosial nettjeneste hvor alle har mulighet for å opprette blogger nettsted for sine interesser. Origo har en medlemsavtale hvor de forklarer sitt forhold til personvern. Denne sier blant annet at *“Du er selv ansvarlig for alt innhold, som tekst, informasjon, lyd og bilde du publiserer eller lenker til på Origo”, men vi sier også “Innhold som du selv bidrar med på Origo og som du har opphavsrett til er din eiendom.” I tillegg sier vi “Innhold som er merket offentlig samt profilbilde kan vi i utdragsform re-publisere i oversikter hos våre samarbeidspartnere. Annen bruk må avtales med rettighetshaver.”²*

3.3. MySpace

MySpace er et sosialt nettsted for de som liker film og musikk. Her har du gode muligheter for å finne informasjon om din favorittartist, og høre på musikk og se musikkvideoer.

På MySpace kan du kun sette opp hvem som ser din profil som vist på Bilde 4.



Bilde 4: MySpace-personverninnstillinger.

² http://blogg.origo.no/-/bulletin/show/479893_personvern-paa-origo

3.4. YouTube

YouTube er en populær tjeneste for å se og dele videoer. Som registrert bruker har du få muligheter for å regulere hvordan informasjon deles. Du kan kontrollere om kun dine venner får dele dine videoer.

4. Beskytte mot uønsket innhold

Her vil vi vise hvordan du kan sette opp noen populære søketjenester mot å vise uønsket innhold. Dette betyr at en del søkeord ikke vil gi noe resultat. Dette er søkeord som kan føre til støtende innhold.

Vi vil anbefale at de innstillinger vi gjennomgår her gjøres i alle nettlesere (Internet Explorer, Safari, Firefox, Opera, Chrome, med mer) som brukes på maskinen til ungdommene.

4.1. Bing

Oppe i høyre hjørne på bing.no sin søkeside er det valg for innstillinger som vist på Bilde 5. Når du velger Innstillinger får du opp en ny side med valg du kan gjøre for alle søk med Bing. Det første valget du kan gjøre er filtrering av innhold. Vi vil anbefale at du krysser av "Strengt - Filtrer ut tekst, bilder og videoer med voksent innhold fra søkeresultatene." Dette vil føre til at det ikke vises fram søkeresultater med voksent innhold (Bilde 5).



Bilde 5: Bing sitt valg for innstillinger.

4.2. Google

Oppe i høyre hjørne på Google.no sin søkeside er det et lite tannhjul som vist på Bilde 6.

Når du klikker på tannhjulet får du opp muligheter for å sette en del innstillinger for søk i tillegg til en del andre valg. Vi skal fokusere på Innstillinger for søk.



Bilde 6: Google.com sitt tannhjul for innstillinger.

Når du har klikket på "Innstillinger for søk", kommer det opp en side med mange forskjellige valg. Valgene du gjør her er globale, dvs. de gjelder for alle søk du gjør på Google. På siden over "Globale innstillinger" er det en seksjon med "Filtrering med Sikkert søk" som vist på Bilde 7. Vi anbefaler at du velger "Bruk streng filtrering". For å låse sikkert søk, må du logge deg på med en Google/Gmail-konto. Dette vil da gjelde for alle Google kontoer du har. Ved valg av "Streng filtrering" gjelder denne uten at du har en Google/Gmail-konto.

Filtrering med Sikkert søk [Googles Sikkert søk](#) hindrer at nettsider med eksplisitt seksuelt innhold vises i søkeresultatene.

- Bruk streng filtrering (Filtrer både eksplisitt tekst og bilder med eksplisitt innhold)
- Bruk moderat filtrering (Filtrer kun bilder med eksplisitt innhold - standardinnstilling)
- Ikke filtrer søkeresultatene

[Lås Sikkert Søk](#) Dette medfører streng filtrering for alle søk i nettleseren Chrome på denne datamaskinen. [Les mer](#)

Bilde 7: Google.com valg for Filtrering med Sikkert søk.

4.3. YouTube

YouTube er et populært nettsted for å se på forskjellige videoer som andre har publisert. Nederst på startsidene til YouTube er det valg om "Sikker modus", der står det mest sannsynlig "Sikker modus Av". Ved å klikke på "Av" linken kommer det opp et valg som gir deg mulighet for å velge "Sikker modus", og det blir forklart hva denne innebærer som vist på Bilde .



Bilde 8: YouTube valg for sikkert modus.

5. Referanser

Her har vi samlet en del nyttige referanser og linker til materiale som gjerne bør leses sammen med denne veiledningen. Vi har bevisst unngått å duplisere mye av den nyttige informasjonen som finnes i de dokumentene vi har valgt å referere til.

5.1. Bør leses av alle

Barn og Unge på nett: Brosjyre fra Post- og teletilsynet

Dette er en brosjyre som på en god måte tar for seg viktige problemstillinger, uten å verken skremme eller hylle.

Dette hefte kan lastes ned fra <http://www.nettvett.no/>

5.2. Referanser til noen nettsteder brukt i utarbeidelse av denne rapporten

På følgende nettsteder kan du finne mer informasjon om nettbruk og sosiale medier.

- Å surfe, chatte, blogge og lage egne hjemmesider er både morsomt og lærerikt. Men internett er åpent for alle, og det er fort gjort å støte på ubehagelige personer eller innhold. Følg denne huskelista for å beskytte deg selv og dine venner. <http://www.ung.no/nettvett/>
- Du bestemmer handler om temaer som møter elevene på Internett og mobil, som for eksempel personvern og kildekritikk. <http://dubestemmer.no/>

- Vi ønsker at alle barn og unge skal ha det gøy på nettet, men at du samtidig skal gjøre smarte valg og være trygg. <http://www.medietilsynet.no/no/Trygg-bruk/Barn/>
- Gode råd om barn og medier. <http://www.barnevakten.no/>
- Opplever du at private bilder eller opplysninger du har lagt ut om deg selv på nett blir misbrukt? <http://www.slettmeg.no/>
- Tips politiet om uønskede opplevelser på nett. <http://www.tips.kripos.no/>

6. Oppdatering av veilederen

Veilederen er laget av Karde AS i prosjektet “Jeg vil også være med!” Prosjektet ble finansiert av RAM – Rådet for anvendt medieforskning (Medietilsynet).

Henvendelser om oppdatering: rh@karde.no eller erlend.overby@karde.no.

Sist oppdatert 30.9.2011.