

Sociala medier (It-säkerhet)

Hur skall man tänka kring säkerheten på sociala medier? Finns det risker med att skriva inlägg och sätta ut bilder, och hur gör man sitt konto säkrare? Genom att förstå vilka hot som finns och hur man skyddar sig, kan sociala medier vara en plats för gemenskap i stället än oro.

Lösenord och inloggning

Lösenord:

- Använd unika lösenord till dina onlinekonton.
- Använd starka lösenord som är långa och är svåra att gissa. undvik namn, födelsedagar eller vanliga ord.

Många sociala medier erbjuder extra skydd när du loggar in. Genom att lägga till ett extra steg i inloggningsprocessen gör du det svårare för obehöriga att ta sig in på ditt konto. Fundera över hur du brukar logga in på dina konton och ifall det skulle vara bra att öka säkerheten?

Tvåstegsverifiering / 2FA

Ta i bruk tvåstegsverifiering för ditt konto.

Publicera innehåll

När man publicerar innehåll på sociala behöver man vara beredd på att inlägget kan lämna kvar på internet, även fast du senare tagit bort det. Ta till vana att tänk igenom en extra gång innan du trycker på publicera.

Fundera också på vem du vill ska se det du delar. Vill du att alla ska kunna ta del av ditt inlägg, eller bara dina vänner? Det är en smaksak, men att ha ett öppet konto kan innebära större risk för att bli utsatt för bedrägerier.

De flesta plattformar låter dig ställa in målgruppen för dina inlägg. I inställningarna kan du ofta välja att bara dina vänner eller följare ska kunna ta del av vad du publicerar.

Kapade och kopierade konton

Tänk på att inte acceptera alla följare eller vänförfrågningar du får. Gör det till en vana att granska konton innan du accepterar en förfrågan. Kontrollera att kontot verkar äkta, sök efter eventuella dubletter av kontot och granska profilens innehåll.

Det händer sig att kapade konton eller falska kopior av redan existerande konton skickar ut vänförfrågningar i syfte att samla in information.

Ändra inställningarna så att inte din vänlista är offentlig, det kan minska risken för att bedragare kopierar ditt konto. Bedragare är ofta intresserade av konton med många följare eller vänner.

Vad skall man inte dela på sociala medier?

Enligt både Cybersäkerhetscentret och Svenska Yle bör man vara försiktig med att dela personlig information på sociala medier. Det gäller till exempel kontaktuppgifter, bilder som visar var du bor, uppgifter om när du är bortrest, och information om barn. Sådant kan lätt utnyttjas av obehöriga.

Genom att vara försiktig med vad du delar skyddar du både dig själv och dina närstående från oönskad uppmärksamhet eller bedrägerier.

Referenser:

Andelin, C. (2024, 16 februari). ”Ju mer du ger ut av dig själv, desto större risk att informationen används fel” – så här är du säker på sociala medier. Svenska Yle. Hämtad 28.7.2025 från <https://yle.fi/a/7-10072013>

Cybersäkerhetscentret. (2024, 4 december). Få ordning på dina sociala mediekonton – tips för trygg användning av sociala medier. Cybersäkerhetscentret. Hämtad 28.7.2025 från <https://www.kyberturvallisuuskeskus.fi/sv/aktuellt/fa-ordning-pa-dina-sociala-mediekonton-tips-trygg-anvandning-av-sociala-medier>



STIFTELSEN
BLOMSTERFONDEN
I HELSINGFORS