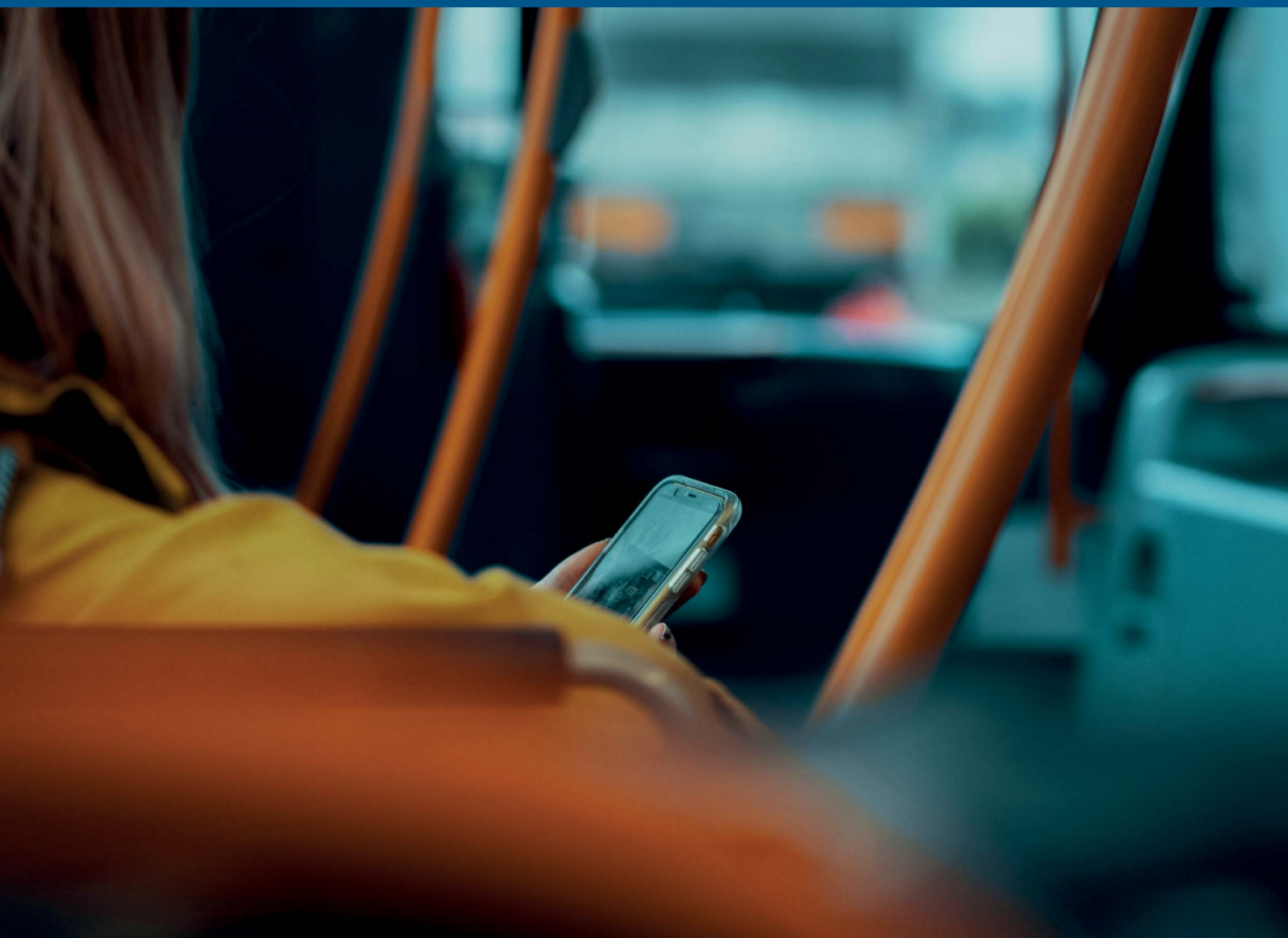


Nordmenn og digital sikkerhetskultur 2025



Innledning	
Vi blir bedre i et begrenset tempo	4
Kapittel 1	
Digitale verdier har stor personlig verdi	6
Kapittel 2	
Holdninger og kunnskap – opplevd trygghet	10
Kapittel 3	
Digital beredskap:	
Flinkere, men flere tar sjanser på nett	12
Kapittel 4	
Når tillit blir en trussel:	
400 000 svindlet på nett siste to år	18
Kapittel 5	
Nordmenns største digitale frykter	22
Kapittel 6	
1 av 5 opplever lav risiko ved bruk av internett	26
Kapittel 7	
Læring og opplæring i digital sikkerhet	32
Kapittel 8	
Tillit og ansvar –	
hvem og hva skal beskytte oss på nett?	36



Vi blir bedre i et begrenset tempo

Selv om nordmenns digitale sikkerhetskultur stadig blir bedre, er det utfordrende å få med seg de rundt 500 000 som mangler nødvendig kompetanse for å henge med i digitaliseringen.

Den alvorlige sikkerhetspolitiske situasjonen Norge står i, krever skjerpede tiltak, ifølge NSMs risiko-rapport Risiko 2025¹. Det handler om å beskytte nasjonale verdier og enkeltpersoners digitale trygghet.

Bare de siste fem årene har antall anmeldelser etter bedrageri på nett økt med over 100 prosent, ifølge Økokrim².

400 000 nordmenn svindlet på nett: Må bli bedre raskere

Årets digitale sikkerhetskulturundersøkelse er den niende i rekken som NorSIS, nå som en del av Nasjonal Sikkerhetsmyndighet (NSM), utgir. Den viser at 1 av 10 nordmenn, tilsvarende mer enn 400 000 nordmenn, har blitt svindlet på nett i løpet av de siste to årene.

Samtidig har nordmenn over tid blitt flinkere til å ta i bruk de mest grunnleggende sikkerhetstiltakene for å være trygg på nett. Med tanke på det økte trusselnivået i det digitale rom er det imidlertid viktig at enda flere, enda raskere, får den nødvendige kunnskapen og tar i bruk denne.

Det er nå ikke et spørsmål om hvis, men når vi vil bli rammet av digitale angrep.

Norge er i dag tett digitalt sammenvevd. Når én del av dette nettverket – enten det er en

enkeltperson eller en virksomhet – blir utsatt for et angrep, kan konsekvensene raskt forplante seg videre til venner, bekjente og arbeidsplassen. Digital robusthet handler derfor ikke bare om den enkeltes sikkerhet, men om hvor godt vi som samfunn er rustet.

Flere får organisert opplæring

En god digital sikkerhetskultur betyr at enkeltpersoner og grupper forstår risikoene de står overfor på nett, tar nødvendige forholdsregler, og handler ansvarlig når de bruker digitale verktøy og tjenester.

Selv om stadig flere nordmenn har fått organisert opplæring i digital sikkerhet, og en stor andel av disse mener dette har gjort dem tryggere på nett, er fremdeles den eldste aldersgruppen underrepresentert her. Det er utfordrende da nettopp disse er overrepresentert blant de som ikke har god nok kunnskap for å gjennomføre grunnleggende sikkerhetstiltak. Vi har blitt flinkere over tid, men fremdeles mangler 10-15 prosent av oss den nødvendige kunnskapen for å være sikre på nett. Det tilsvarer rundt en halv million nordmenn.

1 NSM, «Risiko 2025 – Et sikkert Norge i en usikker verden»

2 Økokrim, «Beregnet utbytte fra bedragerier i Norge 2024»



Flere usikre på digital risiko og ansvar

Ansvar for å få en god digital sikkerhetskultur ligger ikke bare hos de andre, som arbeidsgiver, banken eller nettbutikken. Det ligger hos hver og en av oss – fordi god digital sikkerhet avhenger av at alle tar ansvar for egne valg, vaner og handlinger på nett. Da er det verdt å merke seg at hele 15 prosent av nordmenn, tilsvarende rundt 650 000 nordmenn, er usikre eller uenig i at de selv er ansvarlig for å beskytte sine egne digitale verdier mot tyveri og tap.

En kontinuerlig kamp mot nye trusler

Det er heller ikke slik at arbeidet for en bedre digital sikkerhetskultur har et endelig mål. Nye digitale trusler og en svært rask teknologisk utvikling gjør at rådene som gjorde deg trygg for noen år siden, etter hvert må justeres. Det kan igjen øke risikoen for at den digitale kunnskapskløften mellom de som har tilstrekkelig med kunnskap og de som ikke har det, kan øke. Det er ikke heldig for et samfunn som i økende grad belager seg på digitale løsninger.

Digital sikkerhet starter med deg

Når en person styrker sin digitale bevissthet, styrker vi også Norges samlede digitale robusthet. Med den økte aktiviteten blant kriminelle på nett og dagens sikkerhetspolitiske situasjon er dette viktigere enn noensinne.

33 %

har fått organisert opplæring
de siste to årene.

Digitale verdier har stor personlig verdi

Mer enn 3 av 4 nordmenn mener det får store personlige konsekvenser dersom de mister sine private digitale bilder, viktige dokumenter eller e-poster. Likevel tar bare drøyt halvparten jevnlig sikkerhetskopier av disse.

Samtidig er et flertall nordmenn også usikre, uenig i eller stiller seg tvilende til at andre er interessert i deres personlige data.

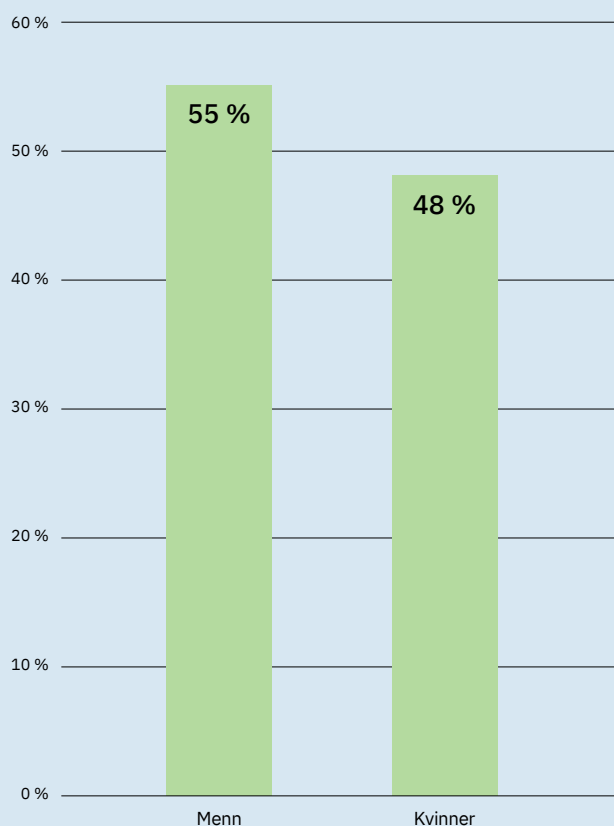
Sammenlignet med den samme undersøkelsen i fjor er like mange nordmenn bekymret for sikkerheten til sine digitale verdier i år (50 %).

Lagrer digitale verdier av stor betydning, men mange sikkerhetskopierer ikke

Mens hele 78 prosent oppgir at tap av verdiene ville ha en stor personlig betydning, og halvparten også er bekymret for sikkerheten til sine egne digitale verdier, er det «bare» 52 prosent som regelmessig tar sikkerhetskopier av disse. De som er flinkest til dette, er i aldersgruppen 35-54 år (57 %). Færrest er det i gruppen 18-34 år (47 %). Samtidig viser årets undersøkelse at flere sikkerhetskopierer disse dyrebare dataene nå enn før – fra 46 prosent i fjor til 52 prosent i år.

3,9 prosent av de spurte oppgir at de på et eller annet tidspunkt har vært utsatt for ID-tyveri. Flertallet av disse (nærmere 5 av 10) oppgir at dette skjedde for mer enn fem år siden.

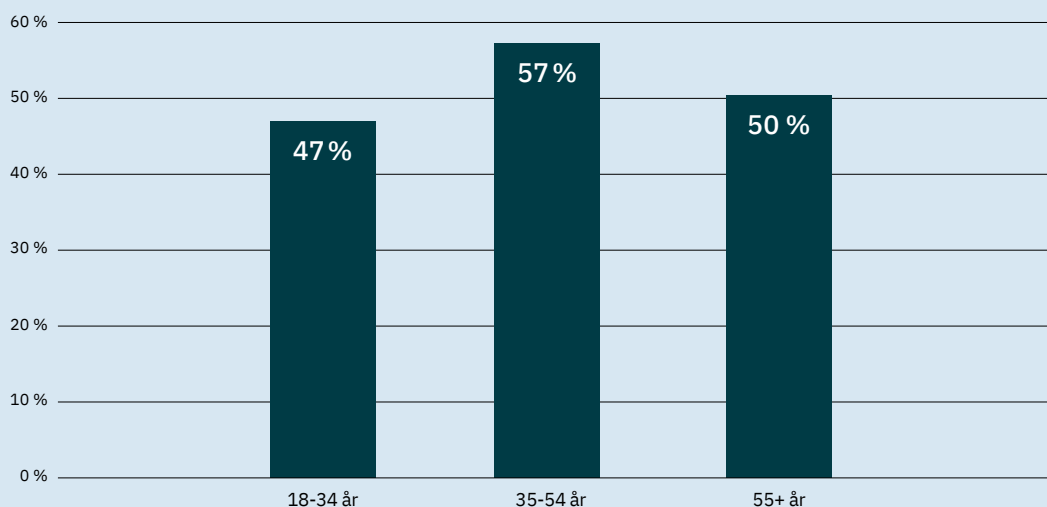
TAR REGELMESSIG SIKKERHETSKOPI



Halvparten av alle nordmenn over 18 år er usikre på eller uenige i at deres digitale verdier er av interesse for andre.



TAR REGELMESSIG SIKKERHETSKOPI



1 av 2 nordmenn tviler på at digitale verdier er attraktive for andre

Nærmere halvparten (48 %) er enig i at deres digitale verdier er av interesse for flere enn bare dem selv. Hele 27 prosent av nordmenn er ikke enig i dette. Ytterligere 25 prosent er usikre på om dette stemmer.

Samtidig vet vi at slike digitale verdier er svært interessante for kriminelle, som kan misbruke dette til alt fra svindel og utpressing, til ID-tyveri og annen type kriminalitet.

Langt flere menn (53 %) enn kvinner (42 %) mener deres digitale verdier kan være av interesse for andre.

4 av 10 nordmenn: Mine digitale verdier har økonomisk verdi

Den samme forskjellen blant kjønn gjentar seg på spørsmål om de tror deres digitale verdier har en økonomisk verdi. Mens 48 prosent av de spurte mennene mener dette, er den tilsvarende andelen blant kvinner 32 prosent. Totalt mener bare 40 prosent at deres digitale verdier har en økonomisk verdi.

200 000 nordmenn: Er ikke enig i at det er deres ansvar å beskytte egne digitale verdier

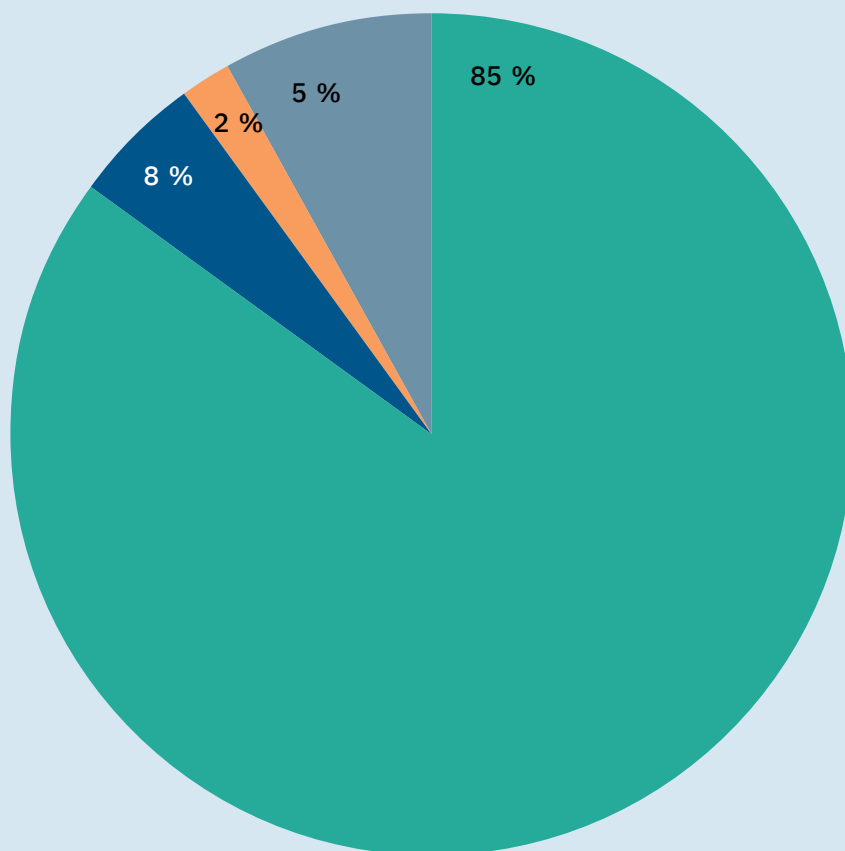
Ettersom de fleste dokumenter og bilder lagres digitalt, er digitale data i de aller fleste tilfeller like mye verdt som det fysiske papiret.

På spørsmål om nordmenn anser de digitale verdiene som like verdifulle som fysiske verdier, er 66 % enig i at de er like mye verdt. Flere menn (53 %) enn kvinner (42 %) er av denne oppfatningen. Jo yngre aldersgruppe de tilhører, desto større er sjansen for at de også er enig i at digitale verdier er like verdifulle som fysiske.

Omtrent like mange kvinner og menn er imidlertid enig i at de selv er ansvarlig for å beskytte sine digitale verdier mot tyveri og tap (henholdsvis 86 % og 84 %). Fem prosent, tilsvarende over 200 000 nordmenn, er uenig i denne påstanden. De resterende ti prosentene er enten usikre eller vet ikke om de har dette ansvaret for sine egne digitale verdier.

JEG ER ANSVARLIG FOR Å BESKYTTE MINE DIGITALE VERDIER

- Enig
- Uenig
- Vet ikke
- Verken eller



Dette er digitale verdier

Digitale verdier er elektronisk lagrede data som har en personlig eller økonomisk betydning for den enkelte – og kan være alt fra private familiebilder og videoer med affeksjonsverdi, til lagrede filer og viktige dokumenter, som kontaktlister, sensitive økonomi- eller helseopplysninger eller kontrakter. Dette er ofte helt essensielle data for privatpersoner eller bedrifter.

1 av 4

tar ikke regelmessig sikkerhetskopier
av sine digitale verdier.

Holdninger og kunnskap – opplevd trygghet

Stadig flere nordmenn sier at de kan gjøre de viktigste grepene for å være trygge på nett. Likevel er 8–16 prosent usikre på om de faktisk mestrer flere av disse.

Disse er derfor særlig utsatt for svindel, sosial manipulering og misbruk av personopplysninger.

Å være trygg på nett krever både vurderingsevne og kunnskap. Du må for eksempel kunne skru på tottrinnslogging, vite om det er trygt å åpne en lenke eller laste ned et vedlegg, og kunne vurdere troverdigheten til en avsender eller en nettside.

På samtlige av disse områdene har nordmenns vurdering av egne ferdigheter vist en relativt moderat, men jevn økning over en årrekke. Dette er også tilfelle i 2025.

- I årets undersøkelse oppgir mellom 65 og 79 prosent av alle nordmenn at de i stor grad behersker disse sikkerhetstiltakene. I fjor lå det samme intervallet på mellom 61 og 72 prosent.
- Mellom 8 og 16 prosent sier de ikke vet om de mestrer, eller i liten grad mestrer, de grunnleggende sikkerhetstiltakene. I fjor lå det samme intervallet på 12–20 prosent.
- Økningen er spesielt sterk blant nordmenn som mener de kan vurdere troverdigheten til en avsender. Hele 79 prosent oppgir at de i stor grad kan dette nå. I fjor var den tilsvarende andelen 72 prosent.

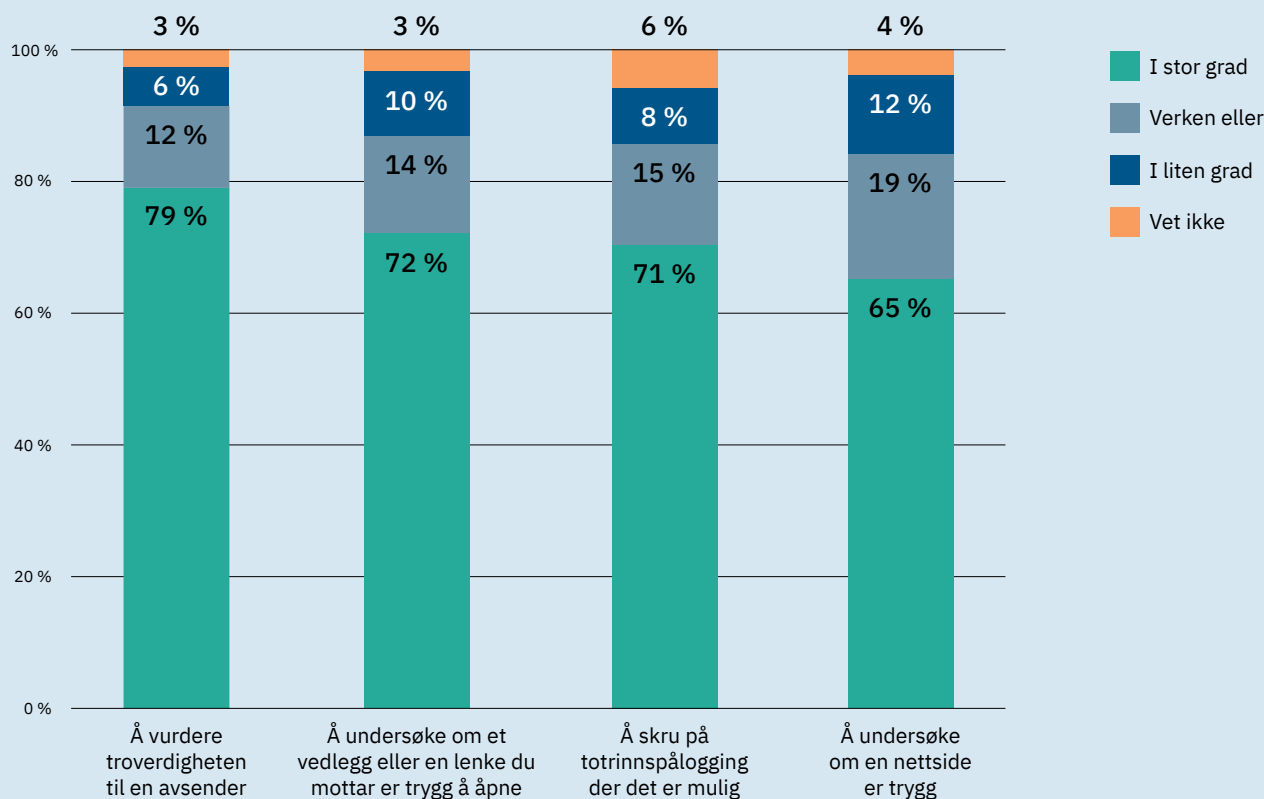
- Hele 71 prosent kan skru på tottrinnslogging der det er mulig. Det er en økning fra 68 prosent i fjor og 55 prosent for fem år siden.
- Det nordmenn synes er vanskeligst, er å undersøke om en nettside er trygg. Mens 65 prosent mener de i stor grad kan dette, er 16 prosent usikre eller oppfatter at de kan dette i liten grad. Ytterligere 19 prosent svarer «verken eller».

55+ år overrepresentert blant dem som ikke mestrer sikkerhetstiltakene

Fellesnevneren for gruppen som i stor grad oppgir at de mestrer sikkerhetstiltakene, er at de tilhører aldersgruppene under 55 år, og at de er svakt overrepresentert av menn. I gruppen som oppfatter at de ikke har den nødvendige vurderingsevnen, er de over 55 år overrepresentert.

Bildet gjentar seg på spørsmål om hvem som er i stand til å vurdere hva som er trygt eller utrygt på internett. Mens 7 av 10 nordmenn svarer at de i ganske eller svært stor grad greier dette, uttrykker 6 av 10 over 55 år at de er i stand til å foreta denne vurderingen.

EVNE TIL SIKKERHETSTILTAK



9 %

mener de i liten grad er i stand til å vurdere hva som er trygt eller utrygt å gjøre på internett generelt. 12 prosent i aldersgruppen over 55 år mener dette.

Færre nordmenn mener de kan mindre enn gjennomsnittet

Gruppen over 55 år er overrepresentert blant dem som selv oppfatter at de kan mindre enn gjennomsnittet av befolkningen, om digital sikkerhet. Mens 14 prosent av nordmenn generelt plasserer seg selv i denne kunnskapskategorien, er andelen blant 55+ på 20 prosent. Samtidig er det en klar generell tendens at de som oppfatter at de kan mindre om digital sikkerhet, blir færre. I undersøkelsen fra 2023 lå tallet på 20 prosent.

Svært viktig med målrettede tiltak for de som kan for lite

Det er svært viktig å ivareta dem som mangler grunnleggende kunnskap om digital sikkerhet: De som ikke vet hvordan de vurderer om en nettside er trygg, ikke bruker totrinnspålogging og generelt føler seg usikre på nettet. For å bygge en inkluderende og robust digital sikkerhetskultur må vi sikre at også de får tilgang til opplæring og støtte slik at ingen står igjen uten nødvendig kompetanse og tilgjengelig hjelp.

Digital beredskap: Flinkere, men flere tar sjanser på nett

Selv om nordmenn er blitt merkbart flinkere til å bruke de viktigste sikkerhetstiltakene for en trygg digital hverdag, er det flere som innrømmer at de tar risikable sjanser på nett.

Hver fjerde nordmann (26 %) oppgir nå at de tar sjanser på nett de vet kan være risikable. Det er nesten dobbelt så mange som for fem år siden, da andelen var på 16 prosent. Det gjelder særlig yngre mellom 18 og 34 år, og menn. Klart færrest som gjør noe de vet kan være risikabelt på nett, er i aldersgruppen 55+ år.

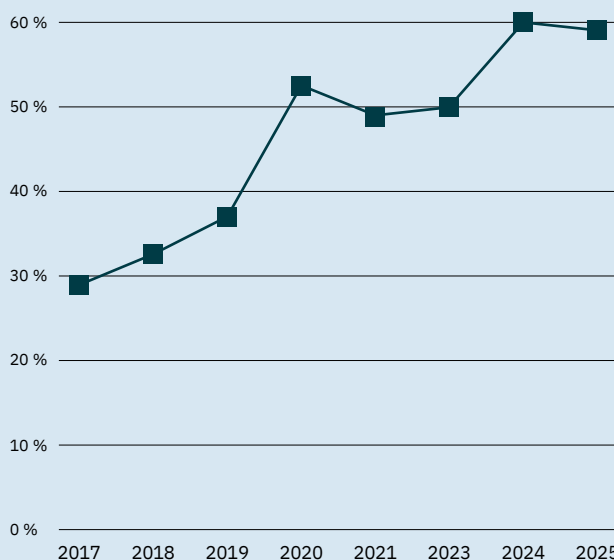
Merkbart flinkere på nett

Det handler om teknologi som totrinnspålogging og oppdateringer, men minst like mye om våre egne valg og vaner. Her har nordmenn blitt merkbart flinkere de siste årene. Det gjør både enkeltpersoner og samfunnet tryggere:

- Totrinnspålogging er det viktigste enkelttiltaket for å være trygg på nett. 59 prosent bruker i dag dette. For to år siden var den tilsvarende andelen 50 prosent. Totrinnspålogging er en sikkerhetsmetode der man må bekrefte innloggingen med både passord og en ekstra kode for å sikre at man er riktig person – som oftest når man logger på fra en ny enhet/annen nettleser.
- 9 av 10 nordmenn undersøker av og til eller ofte om lenker eller vedlegg er trygge før de åpner.

- 84 prosent oppdaterer sine apper og systemer regelmessig. Den tilsvarende andelen i 2020 var 70 prosent. Et flertall av disse benytter seg av automatiske oppdateringer.

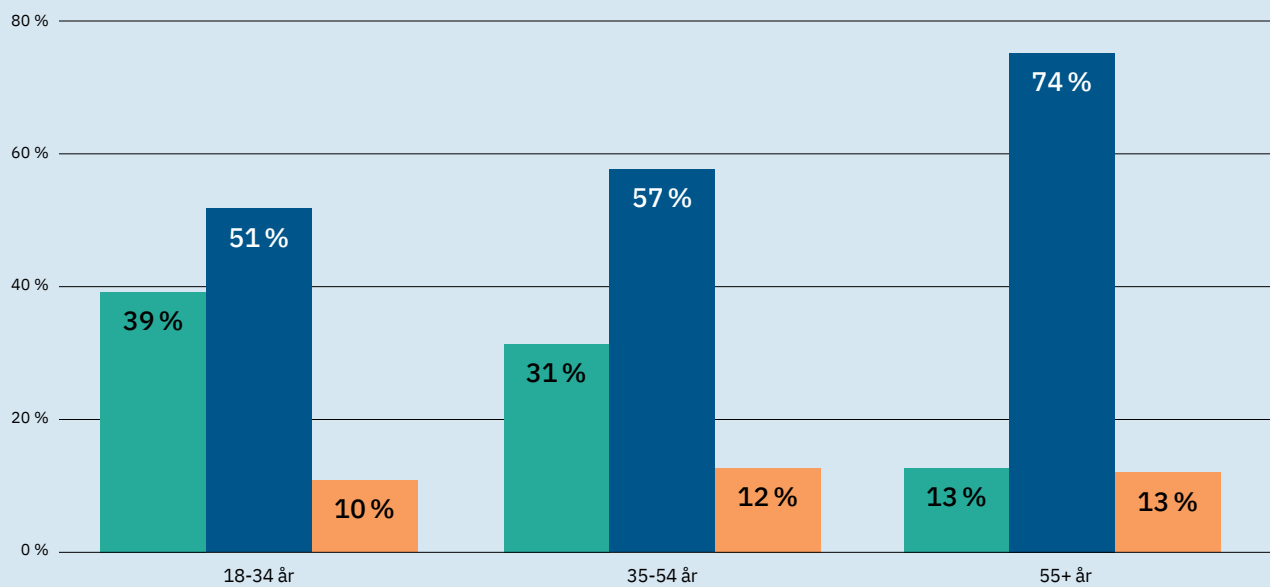
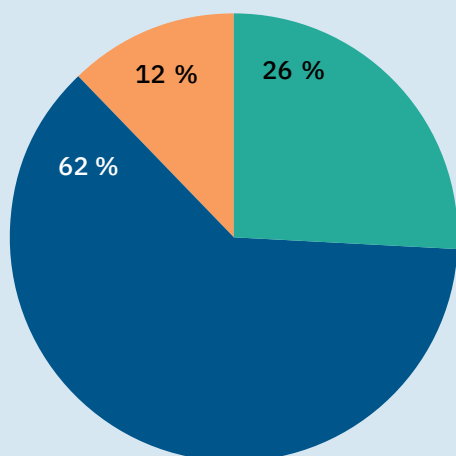
BRUKER TOTRINNSPÅLOGGING DER DET ER MULIG



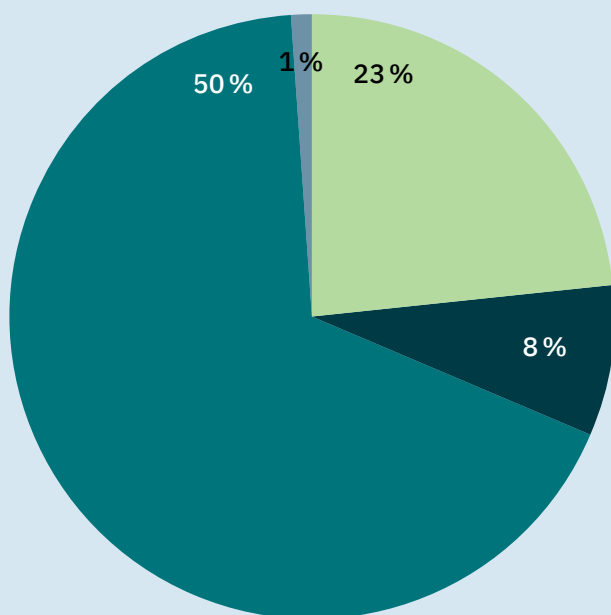
Hver fjerde nordmann (26 %) oppgir nå at de tar sjanser på nett de vet kan være risikable. Det er nesten dobbelt så mange som for fem år siden.



TAR SJANSER PÅ NETT



HVOR ER DET VIKTIGST Å TENKE PÅ DIGITAL SIKKERHET?



28 %

har ikke sikkerhetskopier av
bilder og dokumenter –
eller vet ikke om de har det.

1 av 10 mangler kunnskap til å ta i bruk tiltakene

Disse tallene samsvarer til dels med funnene i forrige kapittel om hvem som har kunnskap til å gjennomføre sikkerhetstiltakene. Det betyr at en minoritet på rundt 10 prosent ikke undersøker om lenker eller vedlegg er trygge, ikke bruker tottrinnslogging der det er mulig eller undersøker en nettside før de bruker den. Ifølge undersøkelsen er den vanligste grunnen til dette at de er usikre på hvordan det skal gjøres. Aldersgruppen over 55 år er overrepresentert blant disse.

59 %

bruker tottrinnslogging
der det er mulig.

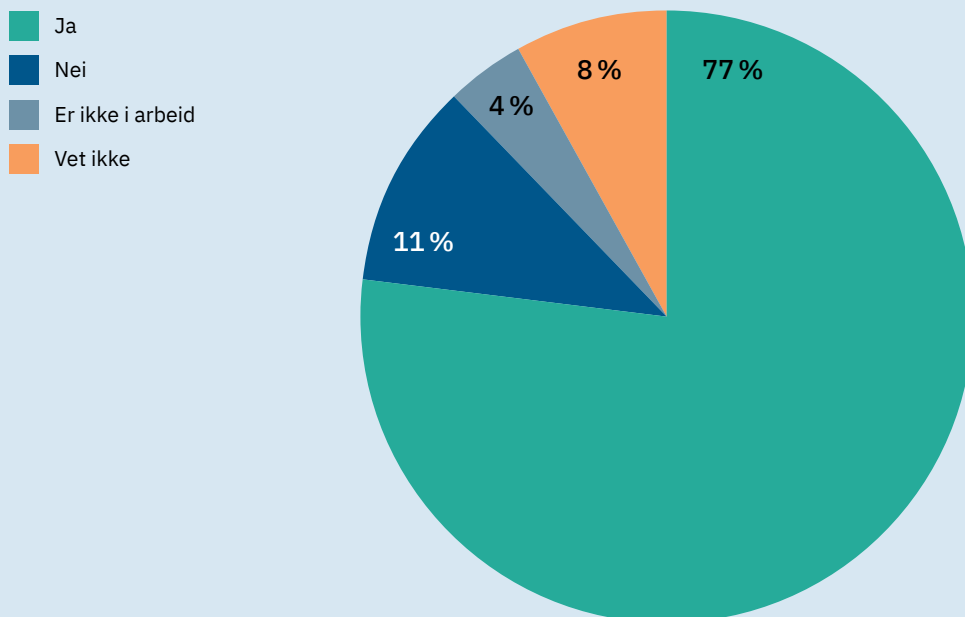
Skillet mellom jobb og privatliv blir mindre

Når jobb og privatliv smelter mer sammen digitalt, er det klart at vaner og kunnskap en har, vil påvirke sikkerheten begge steder. Ifølge undersøkelsen oppgir 66 prosent av de spurte at det er like viktig å tenke digital sikkerhet på jobb som hjemme. En større minoritet på 23 prosent mener det er viktigst å tenke på dette hjemme. De over 55 år er overrepresentert blant disse.

Rammes nordmenn av digitale hendelser som nettsvindel eller ID-tyveri, er det mest sannsynlig at de vil anmelde det til politiet. Mens 67 prosent oppgir at de ville anmeldt nettsvindel, ville 82 prosent gjort det samme ved et ID-tyveri. De fleste andre ville oppsøkt en ekspert eller forsøkt å ordne opp selv. Den yngste aldersgruppen er overrepresentert blant disse.



HAR ARBEIDSPLASSEN DIN REGLER FOR DIGITAL SIKKERHET (BLANT YRKESAKTIVE)?



3 av 4 kjenner til regler for digital sikkerhet på sin arbeidsplass

Over tid har et økende antall norske arbeidsplasser regler for digital sikkerhet, som de ansatte kjenner til. Ifølge den representative befolkningsundersøkelsen oppgir over 3 av 4 yrkesaktive at de har slike regler på arbeidsplassen sin. 1 av 5 vet ikke eller oppgir at deres arbeidsplass ikke har dette. Det er helt grunnleggende for en arbeidsplass å ha regler for digital sikkerhet, som de ansatte kjenner til. Uten dette kan den digitale beredskapen svekkes.

Når ansatte bruker samme enheter, passord eller dårlige vaner både privat og på jobb, øker risikoen for at sårbarheter som rammer en privatperson, også kan ramme virksomheten. Som et eksempel viser undersøkelsen at hver femte nordmann (21 %) stort sett bruker samme passord overalt i privat sammenheng. Dersom virksomheten ikke har regler for passordbruk, er det en større risiko for at det samme passordet også vil bli brukt i jobbsammenheng.

Dette er digital beredskap

Digital beredskap handler om alt vi gjør for å forebygge, oppdage og håndtere angrep mot det som er verdifullt for oss digitalt – enten det gjelder bedriftens kontrakter og forretningshemmeligheter eller dine egne bilder og dokumenter.

1 av 5

vet ikke eller oppgir at deres arbeidsplass ikke har regler for digital sikkerhet.

Når tillit blir en trussel: 400 000 svindlet på nett siste to år

Siste to år har 1 av 10 nordmenn – over 400 000 personer – blitt svindlet for penger på nett. Investeringsvindel har økt mest det siste året og er nå den nest vanligste formen for svindel.

Å betale for varer og tjenester som ikke er mottatt er fremdeles den vanligste måten å bli svindlet på nett. Mer enn halvparten av de som har blitt svindlet på nett i løpet av de siste to årene – over 200 000 nordmenn - har blitt svindlet på nettopp denne måten.

Ifølge rapporten Beregnet utbytte fra bedragerier i Norge i 2024 fra Økokrim¹ var 77 prosent av anmeldte bedragerier i 2024 digitale. Fra 2020 til 2024 økte antall anmeldelser til Økokrim med hele 51 prosent, eller totalt nær 9500 saker.

18-34 åringer og digitalt bekymrede spesielt utsatt for nettsvindel

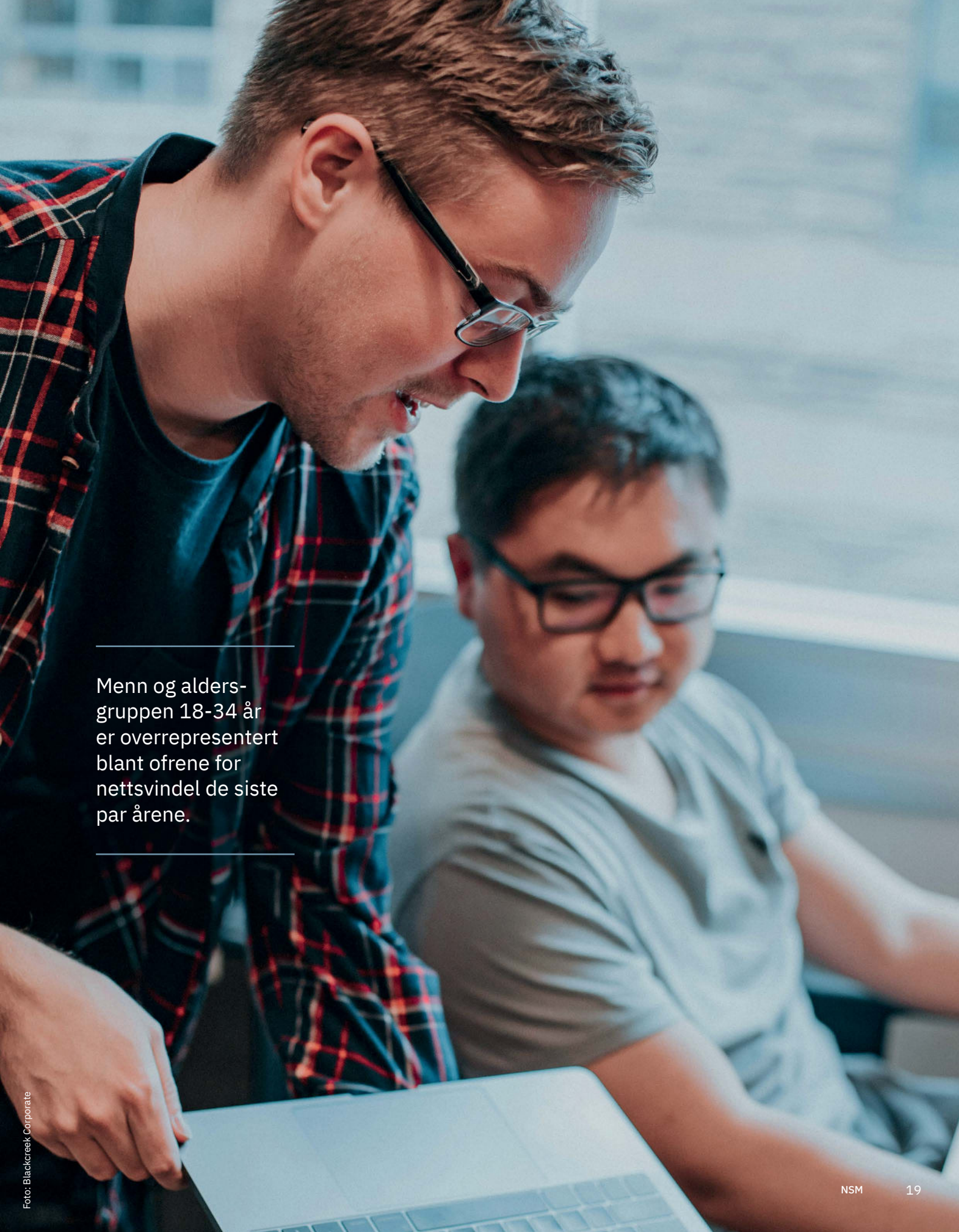
NorSIS i NSMs rapport viser at menn og aldersgruppen 18-34 år er overrepresentert blant ofrene for nettsvindel de siste to årene. Den klart vanligste svindlemetoden blant dem er at de har betalt for varer eller tjenester som aldri har kommet.

En analyse av tallene viser også at en gruppe «digitalt bekymrede» er overrepresentert blant de som oppgir at de har blitt svindlet. Dette er en

gruppe som kjennetegnes av lavere kunnskap om digitale trusler, og som opplever at de får for lite informasjon. De ser på internett som risikofyllt og fullt av potensielle farer.

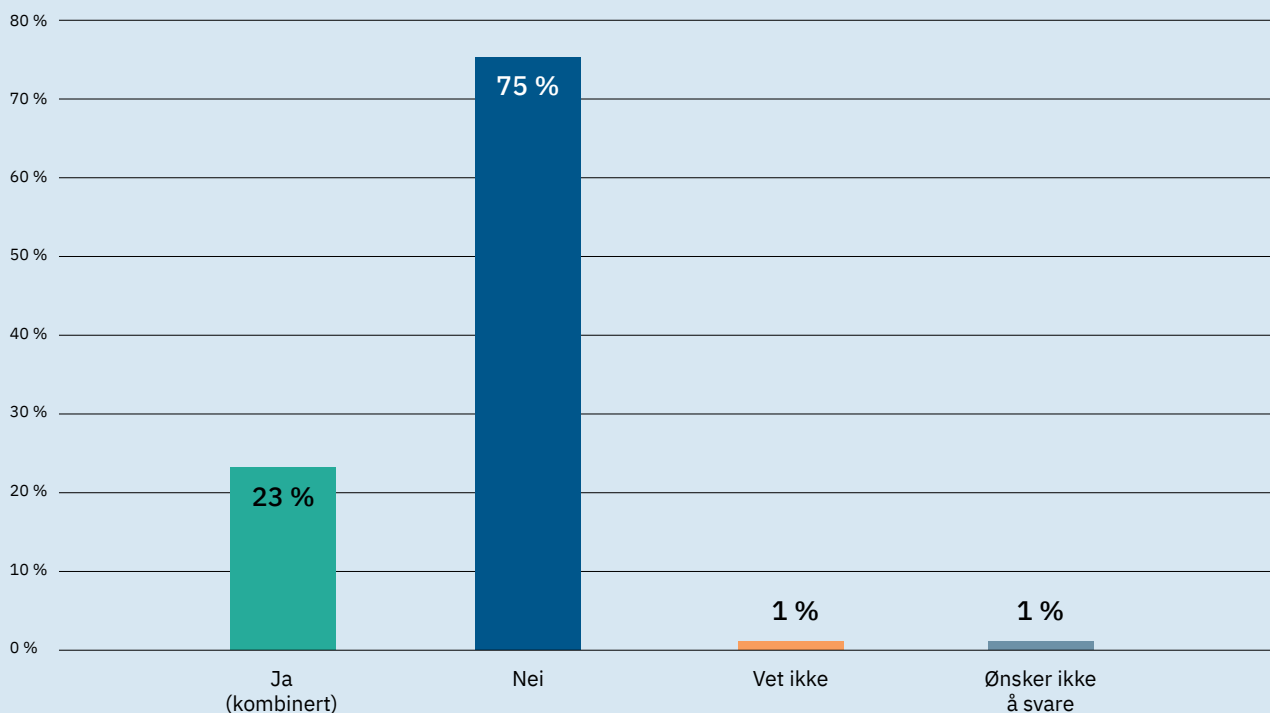
1 Økokrim, «Beregnet utbytte fra bedragerier i Norge 2024»

Har blitt svindlet for penger på internett i løpet av de to siste årene	
Betalt for varer/tjenester som jeg ikke har mottatt	5,6 %
Gjort investeringer som viste seg å være svindel	1,5 %
Gitt fra meg kort/bankopplysninger til noen som ga seg ut for å være noen andre	1,3 %
Blitt kjent med noen på nettet som har lurt meg til å overføre penger til dem	1,1 %
Annen måte	1,2 %

A photograph of two men in an office setting. In the foreground, a man with short brown hair and glasses, wearing a red and black plaid shirt over a dark t-shirt, is leaning over a laptop. He is looking at the screen with a focused expression. In the background, another man with dark hair and glasses, wearing a light grey t-shirt, is sitting at the desk and looking at the same laptop screen. The background is slightly blurred, showing a window with a view of a city building.

Menn og alders-
gruppen 18-34 år
er overrepresentert
blant ofrene for
nettsvindel de siste
par årene.

HAR BRUKT ANDRES BANKID



Annonsebedrageri rammer alle: 6000 anmeldelser i fjor

Nærmere 6000 anmeldelser til Økokrim i fjor gjaldt annonsebedragerier. Her har offeret betalt for en vare som ikke ble levert, eller som var vesentlig annerledes enn annonsert. Dette skjer ofte på markeds plasser som Finn.no, Tise og Facebook Marketplace.

NorSIS i NSM sin undersøkelse viser at dette er en type svindel som rammer relativt likt i alle grupper – både når det gjelder kjønn, alder, utdanning, bosted og inntektsnivå.

Investeringssvindel har rammet rundt 70 000 nordmenn

Andelen som har opplevd å investere penger på nett i noe som senere viste seg å være en svindel, har også økt. 1,5 prosent - nærmere 70 000 nordmenn - har blitt rammet av denne type kriminalitet i perioden. Det er 20 000 flere enn i 2024.

Sosial manipulasjon er en av de mest brukte metodene i nettbasert svindel. Metoden utnytter menneskers tillit, frykt eller hastverk – ikke tekniske svakheter. Svindlerne utgir seg for å være banker, offentlige etater, kjente merkevarer eller til og med kjente personer, ofte via kaprede eller falske kontoer. Særlig i investeringssvindel utnyttes folks drømmer om rask gevinst, gjerne med «tips» fra profilerte personer som aldri har vært involvert. De nyeste tallene fra Finanstilsynet² viser at betalingstilbydernes tap på grunn av svindel med sosial manipulering økte med hele 42,5 prosent fra 2023 til 2024, selv om det var en liten nedgang i andre halvår.

Økokrim mottok i alt 807 anmeldelser om investeringsbedrageri i 2024 og anslår de kriminelles utbytte til over 300 millioner kroner. De påpeker selv at mørketallene sannsynligvis er høye, og at på langt nær alle anmelder denne type forhold.

² Finanstilsynet, «Svindelstatistikk for 2024»

Hvem sin BankID har du brukt?	
Min ektefelle eller samboer	10,3 %
Mine foreldre	9,2 %
Barna mine	1,6 %
Annen familie	1,5 %
En nær venn	1,0 %
Andre personer jeg kjenner	0,5 %
Noen tilknyttet arbeidsplassen	0,4 %
Ukjent person	0,2 %

Hvorfor har du brukt andres BankID?	
De trenger hjelp til å bruke BankID	44 %
De stoler på at de kan dele sin BankID med meg	27 %
Fordi det er praktisk	21 %
Vi har en eller flere tjenester som kun en av oss har tilgang til (f.eks. forsikring)	16 %
Det er vanskelig/umulig å få fullmakt til å bruke egen BankID til å logge inn på vegne av en annen person	10 %
Av andre grunner	10 %
Fordi jeg ikke har vært klar over at det ikke er tillatt	2 %
Vet ikke	1 %

1 million nordmenn har brukt andres BankID det siste året

Selve nøkkelen til mange nordmenns liv er deres personlige BankID. Med BankID kan du bekrefte identiteten din i alt fra nettbutikken til når du skal søke banken om lån eller gjøre endringer i skattekortet. Selv om stadig flere (92 %) av de spurte mener at det å dele BankID med andre er en stor risiko, har nærmere 1 av 4 nordmenn (23 %) brukt andres BankID i løpet av det siste året. Det er stort sett ektefelle eller samboers BankID (42 %) de har brukt. En relativt stor andel (35 %) har brukt egne foreldres BankID.

De vanligste grunnene til at andre delte sin BankID med dem, er at «de trenger hjelp» (44 %), «de stoler på at de kan dele med meg» (27 %) og «fordi det er praktisk» (21 %).

43 %

økning fra 2023 til 2024 i betalingstilbydernes tap som følge av svindel med sosial manipulering.

23 %

har brukt andres BankID i løpet av det siste året.

Nordmenns største digitale frykter

Nesten 8 av 10 nordmenn mener at kunstig intelligens gjør dem mer utsatt for svindel. Frykten for virus, kortmisbruk og at selskaper følger med på nettaktiviteten deres, topper listen over nordmenns største digitale bekymringer.

Disse bekymringene sier noe om hvordan vi forholder oss til digital risiko og sikkerhet, samtidig som det kan være med å påvirke tilliten til forskjellige typer digitale tjenester, og vår villighet til å ta dem i bruk. Årets undersøkelse viser at hver andre nordmann er bekymret for sine digitale verdier. Det er på samme nivå som i fjor.

Som i fjor er det å få virus på en av sine digitale enheter det som bekymrer nordmenn mest. Hele 58 prosent oppgir dette. Med få unntak har denne bekymringen økt jevnt de siste fem årene, men har i 2025 gått litt ned fra i fjor. Spesielt blant de eldre og kvinner er denne bekymringen fortsatt stor.

Færre bekymrer seg for misbruk av bankkort på nett

Bekymringen for at bank- eller kredittkort skal misbrukes på nett er fremdeles blant det nordmenn er mest redd for i det digitale rom. Samtidig har denne frykten for første gang på flere år begynt å avta. Etter at bekymringen i en årrekke har vært økende, gikk den i år ned fra 61 til 57 prosent.

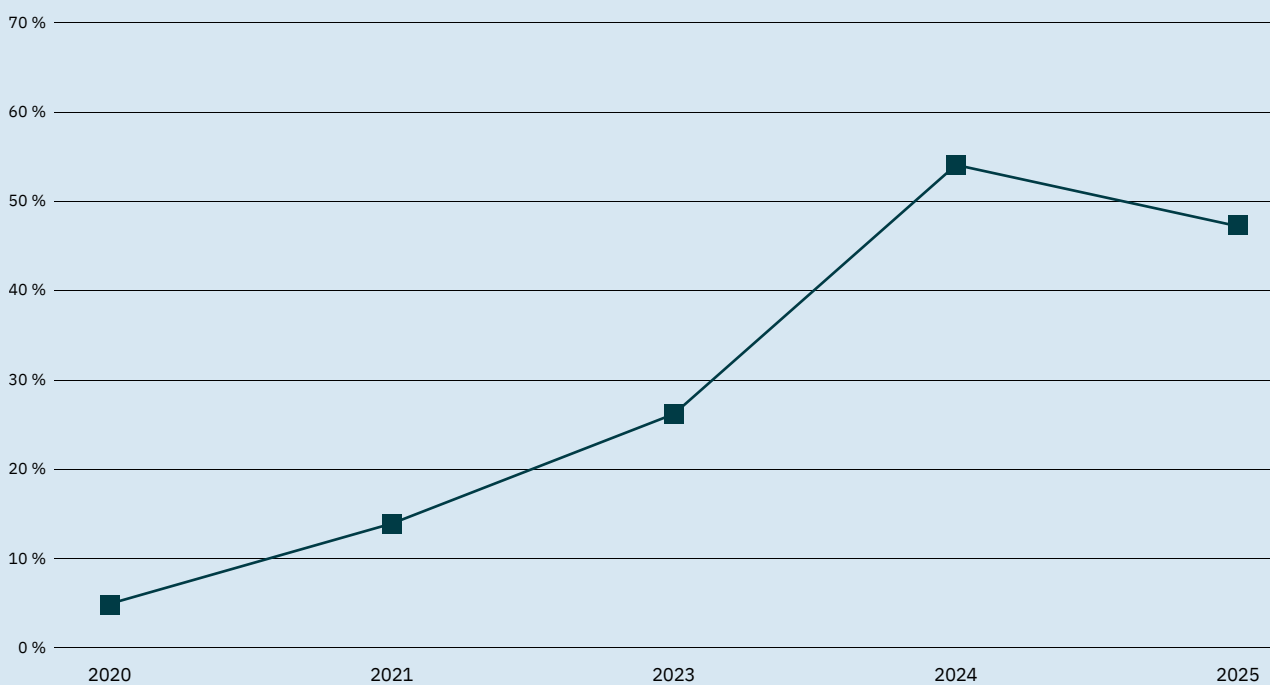
Det er klart flere kvinner enn menn som er bekymret for kortmisbruk (51 % menn og 64 % kvinner). Bekymringen er også større blant dem over 55 år enn i de øvrige aldersgruppene.

Hva nordmenn er bekymret for skal skje	
At du skal få virus eller lignende på dine digitale enheter	58 %
At dine bank- eller kredittkort skal bli misbrukt på nett	57 %
At ulike virksomheter skal samle inn mye informasjon om hva du gjør på nett	57 %
At andre skal utgi seg for å være deg på internett	53 %
At dine digitale dokumenter og bilder skal bli ødelagt	49 %
At du skal bli lurt til å gi fra deg sensitiv informasjon (f.eks. passord, kort/betalingsinformasjon, BankID)	42 %
At du skal bli hetset eller mobbet på nett	15 %

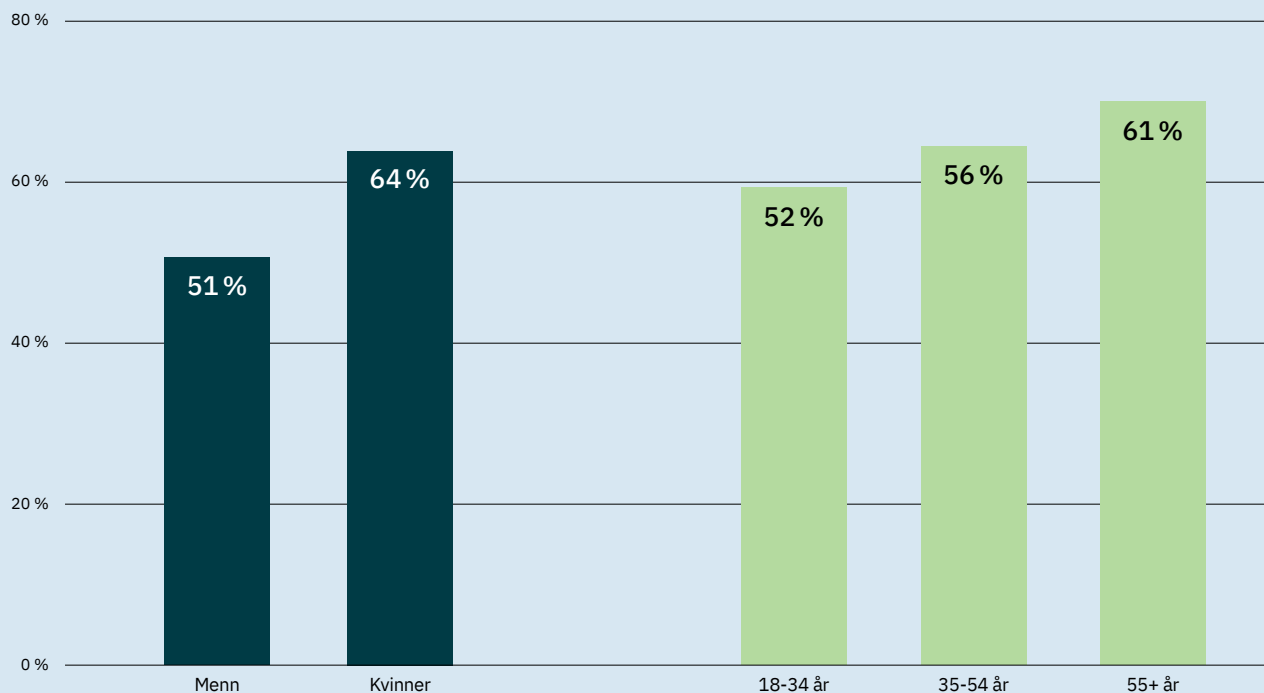
Nordmenns frykt
for at virksomheter
skal overvåke deres
nettaktivitet har økt
jevnt over tid.

Foto: Julio Lopez

HISTORISK UTVIKLING AV BEKYMNING FOR MISBRUK AV KREDITTKORT PÅ NETT

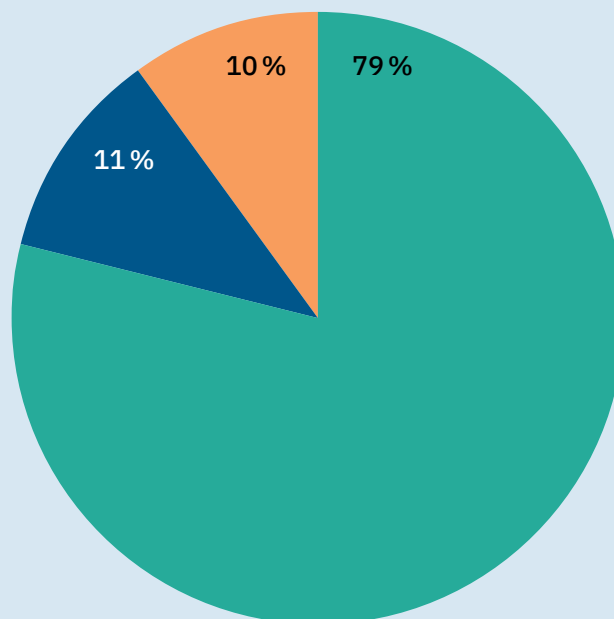


BEKYMRET FOR AT BANK- ELLER KREDITTKORT SKAL BLI MISBRUKT PÅ NETT



JEG TROR KUNSTIG INTELLIGENS GJØR MEG EKSTRA UTSATT FOR SVINDELFORSØK

Enig
Uenig
Vet ikke



Kontokapring: En vanlig metode for å stjele identiteter

ID-tyveri er for øvrig også en av de største bekymringene som nordmenn har. Mer enn halvparten av de spurte (53 %) er i stor grad bekymret for at andre skal utgi seg for å være dem på nett. Spesielt i gruppen over 55 år er signifikant flere bekymret for dette.

Statistikk fra tjenesten Slettmeg.no viser at det er grunn til å være på vakt mot ID-tyveri – spesielt kontokapring i sosiale medier. Nordmenn som har mistet kontroll over sin egen konto i sosiale medier, er fremdeles blant de vanligste henvendelsene den kostnadsfrie rådgivningstjenesten mottar. Kaprede kontoer kan misbrukes av kriminelle til alt fra mer målrettet svindel og utpressing, til forsøk på å få tilgang til BankID eller andre sensitive opplysninger.

Bekymret for overvåkning av egne aktiviteter på nett

Nordmenns frykt for at virksomheter skal overvåke deres nettaktivitet har økt jevnt over tid. I dag er 57 prosent bekymret for dette. Tjenester som Google, Meta, TikTok, Snapchat, Microsoft og Apple samler inn store mengder brukerdata. Det finnes også store aktører som sporer aktivitet på tvers av nettsteder for å bygge profiler og vise målrettede annonser. Slike data brukes ofte til personalisering, analyse og trening av kunstig intelligens, men vekker også bekymringer knyttet til blant annet personvern og samtykke.

57 %

av nordmenn er bekymret for at bank- eller kredittkort skal bli misbrukt på nett.

Økt frykt for å bli lurt

Frykten for å bli lurt til å gi fra seg sensitiv informasjon har også økt jevnt fra 2020 – til 42 prosent i år. Flere kvinner (49 %) uttrykker en stor grad av bekymring for dette enn menn (36 %). Det er imidlertid ingen store forskjeller mellom aldersgruppene.

Det er grunn til å tro at dette blant annet henger sammen med frykten for å bli svindlet som en følge av kunstig intelligens (KI), og enda bedre svindelmetoder. Selv om tallene er relativt uendret fra i fjor, er det fremdeles hele 79 prosent av befolkningen som mener at KI vil gjøre dem ekstra utsatt for svindel. Mens 18-34-åringene er minst bekymret (70 %), er det flest i aldersgruppen over 55 år som tror denne teknologien vil gjøre dem mer utsatt for nettsvindel.

Beskytt deg mot virus

For å unngå virus og skadevare bør du bare laste ned programmer fra pålitelige kilder, og hold både operativsystem og programmer oppdatert. Bruk antivirus, og ikke klikk på lenker eller vedlegg fra ukjente. Vær særlig forsiktig med e-poster som haster eller virker uvanlige – de kan være forsøk på å lure deg.

1 av 2

nordmenn er i stor grad bekymret for at deres digitale dokumenter og bilder skal bli ødelagt. Sikkerhetskopier jevnlig – da har du en trygg kopi hvis noe skulle skje.

1 av 5 opplever lav risiko ved bruk av internett

Mer enn hver femte nordmann er uenige i at de utsetter seg selv for risiko når de bruker internett. Spesielt unge menn er overrepresentert.

Mens bekymringer gjerne er følelsesstyrt, er risikoforståelse oftere en vurdering av hva som kan gå galt, hvor sannsynlig man mener det er, og hvilke konsekvenser det kan få.

Mens hele 75 prosent av nordmenn er enig i at de utsetter seg for risiko ved bruk av internett, er det en mindre gruppe på 22 prosent som er uenige i dette. Denne andelen har vært relativt stabil i de ni årene hvor den digitale sikkerhetskulturundersøkelsen er gjennomført.

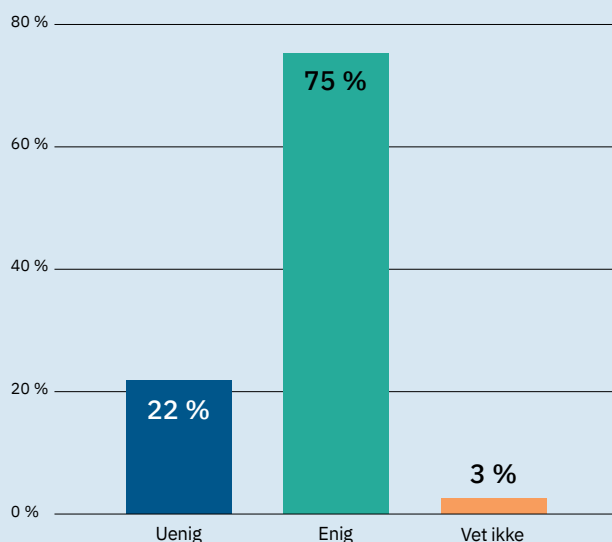
Spesielt unge menn føler seg trygge på nettet og frykter i mindre grad svindel eller sikkerhetstrusler, til tross for at de på langt nær alltid tar alle forholdsregler. De opplever at de har god digital kompetanse og ser liten grunn til å oppsøke mer kunnskap.

Flere ser eget handlingsmønster på nett som den største risikoen

Over tid har et økende antall nordmenn oppgitt at feil eller egne handlinger utgjør den største risikoen på nett – en andel som har økt fra 19 prosent i 2020 til 25 prosent i år. Likevel mener fortsatt et klart flertall (71 %) at den største risikoen er det andre kan gjøre mot dem.

Når flere ser seg selv som den største sikkerhetsrisikoen på nett, kan det styrke den digitale sikkerhetskulturen gjennom økt ansvarsfølelse og mer bevisst atferd. Samtidig kan det føre til skyldfølelse og lavere rapporteringsvilje dersom kulturen ikke støtter åpenhet og læring fra feil.

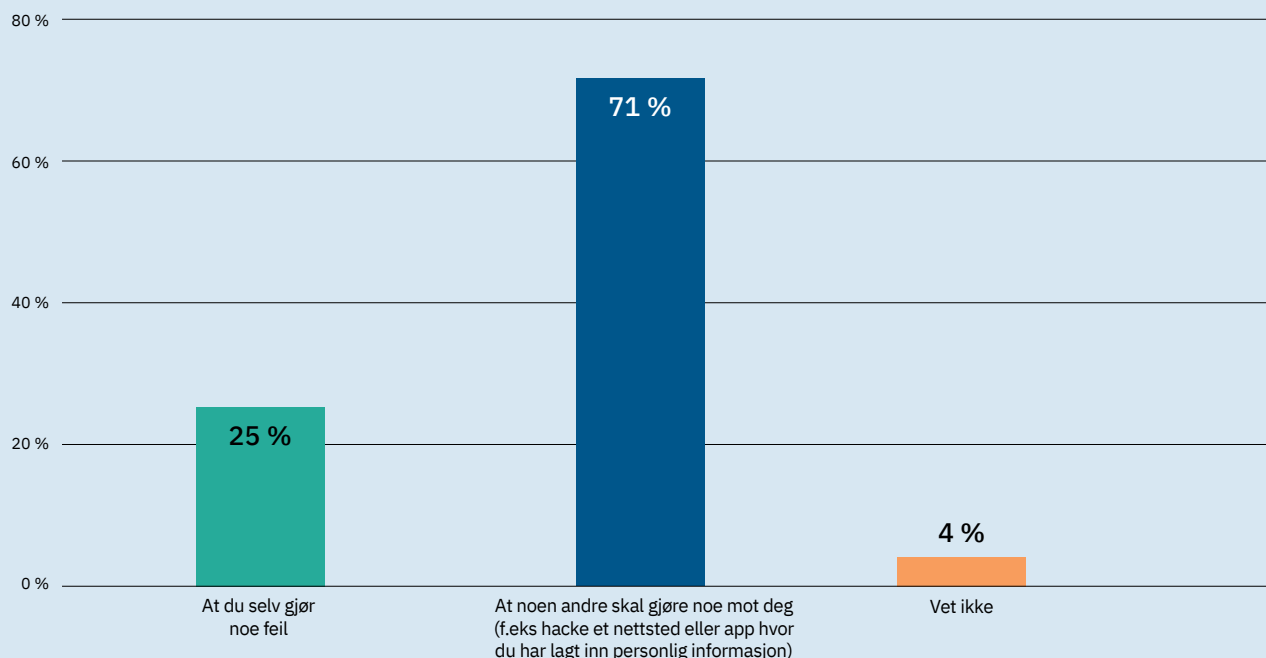
JEG UTSETTER MEG SELV FOR RISIKO NÅR JEG BRUKER INTERNETT



A young man with short, dark hair is shown in profile, looking down at a yellow smartphone he is holding. He is wearing a green jacket. The background is a blurred city street at night, with warm lights from buildings and street lamps creating a bokeh effect. The overall mood is focused and modern.

BankID er personlig
og skal aldri deles – på
samme måte som man
ikke lar andre signere
avtaler i sitt navn eller
låner bort passet sitt.

HVA ER DEN STØRSTE RISIKOEN PÅ NETT?



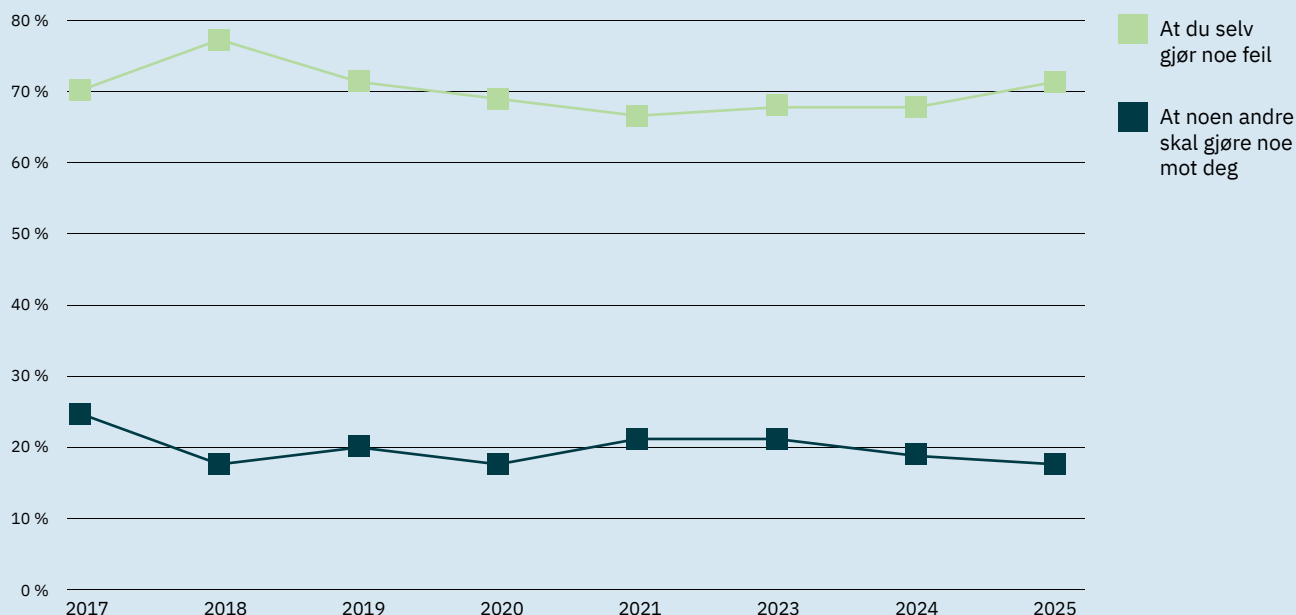
Aktiviteter som forbindes med høy risiko	
Dele BankID med andre	92 %
Dele passord med andre	89 %
Bruke samme passord på flere nettjenester	72 %
Å ikke ta sikkerhetskopi	57 %
Ikke bruke totrinnspålogging på e-post eller i sosiale medier	56 %
Pengespill på internett	49 %
Bruke sosiale medier	41 %
Bruke bank- eller kredittkort på internett	37 %
Bruke digitale assistenter, som smart-høyttalere, chatbots og lignende	35 %
Spille online spill (gaming)	30 %
Bruke e-post	20 %
Bruke offentlige tjenester på nett	19 %
Bruke nettbank	17 %

Deling av BankID og passord mest risikofylt

Deling av BankID er fremdeles det flest nordmenn opplever som høy risiko. Hele 92 prosent mener at det i stor grad er risikofylt. Deretter følger passorddeling med andre (89 %) og det å bruke samme passord på flere nettjenester (72 %). Spesielt risikoen knyttet til deling av BankID har de siste par årene blitt vurdert som høyere. Det er positivt. BankID er personlig og skal aldri deles – på samme måte som man ikke lar andre signere avtaler i sitt navn eller låner bort passet sitt.

Hele 41 prosent opplever også det å bruke sosiale medier som høy risiko. 37 prosent mener det samme om å bruke bank- eller kredittkort på nett, mens bare 20 prosent synes det er risikofylt å bruke e-post – dette til tross for at det er en av de vanligste angrepsflatene for phishing, skadevare eller andre typer kriminalitet.

HISTORISK UTVIKLING AV HVA SOM ER ANSETT SOM DEN STØRSTE RISIKOEN



Falske nettbutikker og pornografiske tjenester er høy risiko

I løpet av de siste fem årene har stadig flere nordmenn latt være å bruke tjenester på nett fordi de er redde for å bli utsatt for noe kriminelt eller ubehagelig. I årets undersøkelse oppgir hele 61 prosent av de spurte at dette gjelder dem. Mest vanlig er det å unngå nettsted for piratkopiert innhold (55 %) etterfulgt av nettbutikker (54 %). Falske nettbutikker har de siste årene dukket opp – spesielt som reklame i sosiale medier, som gjerne annonserer med svært lave priser på kjente merkevarer. Ifølge tidligere anslag fra Finans Norge¹ kan så mange som 7 av 10 nye nettbutikker være falske. Hvis et tilbud virker for godt til å være sant, er det ofte nettopp det.

¹ Finans Norge, Kampanjen «NO WAY- Du lurer ikke meg», Svindel.no

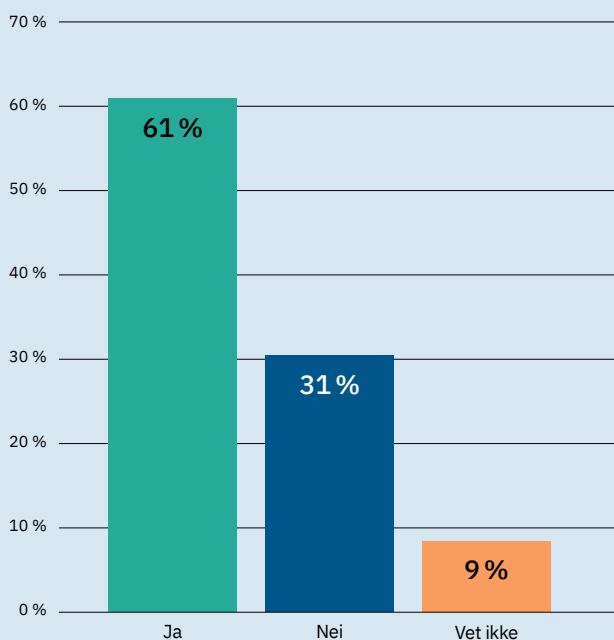
Bruker ikke sosiale medier i frykt for ubehageligheter

Hele 27 prosent av de som har latt være å bruke en tjeneste, tilsvarende over 700 000 nordmenn over 18 år, oppgir også at de har latt være å bruke enkelte sosiale medier i frykt for kriminalitet eller andre ubehageligheter.

22 %

er uenig i at de utsetter seg selv for risiko når de bruker internett.

HAR UNNGÅTT BRUK AV TJENESTE



100 000 har latt være å bruke offentlige tjenester og banktjenester på nett

Nærmere 1 av 5 nordmenn (19 %), omtrent like mange som i fjor, opplever fortsatt at det er høy risiko å bruke offentlige tjenester på nett. Spesielt kvinner (23 %) og aldersgruppen 18-34 år (23 %) mener dette. Bare halvparten av de spurte opplever at det i liten grad er en risiko å benytte seg av offentlige tjenester på nett. Fire prosent av de som har latt være å bruke en tjeneste fordi de er redd for å bli utsatt for noe kriminelt eller ubehagelig, oppgir at dette var en offentlig tjeneste på nett. Det tilsvarer over 100 000 nordmenn. Tillit til offentlige digitale tjenester er avgjørende for at folk skal ta dem i bruk, spesielt i en tid hvor stadig flere tjenester flyttes over på nett.

Bank- og finanstjenester er også ofte helt kritisk viktige nettbaserte tjenester, som både samfunnet og enkeltpersoner er avhengig av at vi har tillit til. Ifølge undersøkelsen har også seks prosent av de som har unngått en netjtjeneste, unngått bank- eller finanstjenester. Det er fremdeles slik at 17 prosent av den norske befolkning også vurderer bruk av nettbank som en aktivitet med høy risiko.

Hvilke tjenester er unngått

Nettsteder for piratkopiert innhold	55 %
Nettbutikker	54 %
Pornografiske tjenester	45 %
Pengespill på nett	43 %
Online spill (gaming)	40 %
Sosiale medier	27 %
Smarthjem-tjenester	25 %
Bildetjenester	24 %
Strømmetjenester (musikk og film)	16 %
Hotell- og reisetjenester	14 %
Bank- eller finanstjenester	6 %
Helsetjenester	5 %
Offentlige tjenester på nett	4 %

Større risiko for å bli lurt på nett enn på gaten

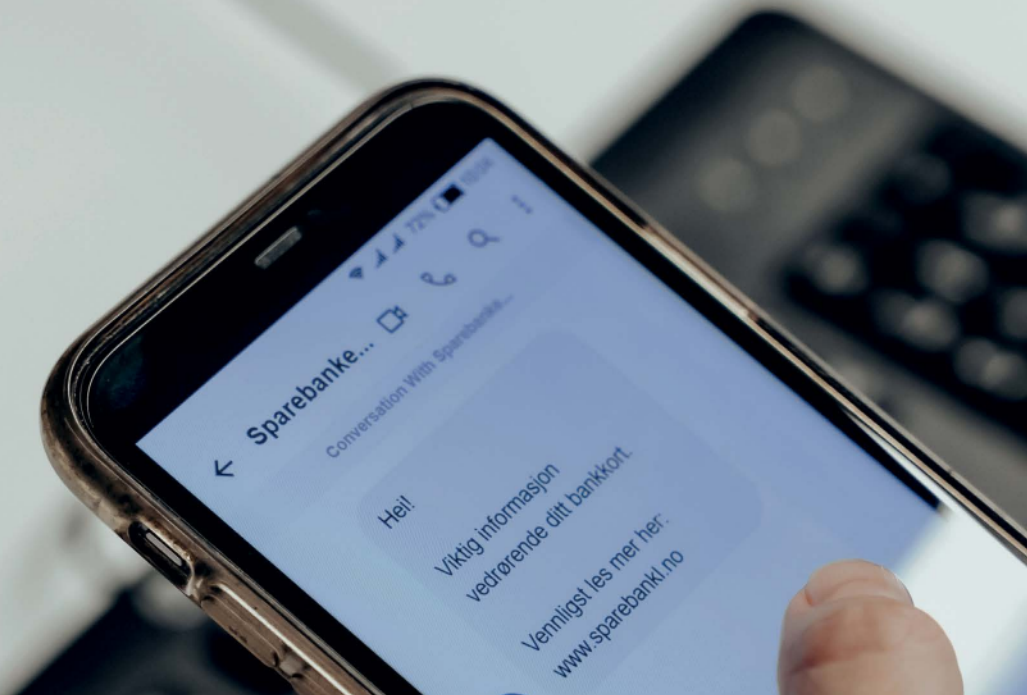
Det har vært en kraftig vekst i digitale bedragerier de siste årene. Derfor har NorSIS i NSM spurt hvordan nordmenn vurderer risikoen og sannsynligheten for å bli svindlet for penger av en fremmed på nett, sammenlignet med en fremmed på gaten på ferie. 57 prosent mener det er mest sannsynlig at dette kan skje på nett, mens 25 prosent mener det er mest sannsynlig på gaten på ferie.

700 000

har latt være å bruke enkelte sosiale medier i frykt for kriminalitet eller andre ubehageligheter.

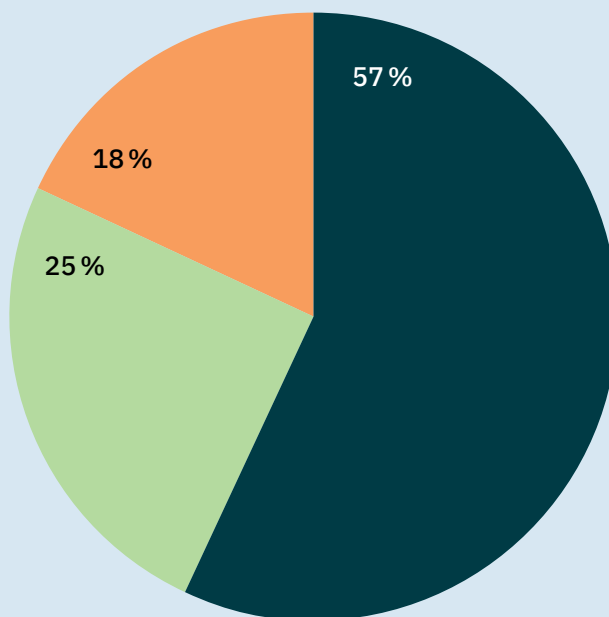
Tillit til offentlige digitale tjenester er avgjørende for at folk skal ta dem i bruk, spesielt i en tid hvor stadig flere tjenester flyttes over på nett.

Foto: Ilja Hendel/NSM



MEST SANNSYNLIGE HENDELSE

- Bli svindlet for penger av en fremmed på internett
- Bli svindlet for penger av en fremmed på gaten mens du er på ferie
- Vet ikke



Læring og opplæring i digital sikkerhet

Stadig flere nordmenn får organisert opplæring i digital sikkerhet og opplever at det gir dem bedre ferdigheter.

Hele 33 prosent av de spurte oppgir i årets undersøkelse at de har fått organisert opplæring de siste to årene. Denne andelen har steget fra 21 prosent i 2017.

Samtidig blir også utbyttet av opplæringen vurdert som bedre nå enn tidligere. I år oppgir 69 prosent av de som har fått organisert opplæring, at de i stor grad synes at dette har gitt dem bedre ferdigheter.

Det er også fremdeles slik at de over 55 år er underrepresentert blant de som får organisert opplæring i digital sikkerhet. Dette er den samme aldersgruppen som er overrepresentert blant dem som opplever at de ikke mestrer de mest grunnleggende sikkerhetstiltakene. 24 prosent av de over 55 år har fått denne type opplæring i perioden. I aldersgruppen 35-54 år, hvor flest oppgir de har fått denne type opplæring, er den tilsvarende andelen på hele 47 prosent.

Organisert opplæring ofte bedre enn selvlæring

Organisert opplæring gir en strukturert og systematisk innføring i digital sikkerhet, i motsetning til selvlæring, som ofte er mer tilfeldig. Ifølge NSM¹ er en helhetlig tilnærming avgjørende for å møte sikkerhetsutfordringer og styrke samfunnets robusthet.

¹ NSM, «Risiko 2025 – Et sikkert Norge i en usikker verden»

En av grunnene til at de over 55 år kan være underrepresentert blant dem som har fått organisert opplæring, kan være fordi opplæringen i stor grad tilbys til heltidsansatte, elever og studenter – grupper som ofte deltar aktivt i arbeidslivet eller utdanning. Mange av de eldre er delvis pensjonerte, jobber mindre eller befinner seg utenfor strukturerte læringsarenaer. De får dermed i mindre grad tilgang til denne type organiserte opplæringstilbud og må få tilgang til det på andre måter.

Lærer mest om digital sikkerhet i uformelle situasjoner

Den vanligste måten nordmenn lærer om digital sikkerhet på, er fremdeles at de hører ting fra andre i mer uformelle situasjoner. Hele 41 prosent av de spurte oppgir dette. Det er særlig vanlig blant kvinner og de over 55 år. Det å prøve og feile selv er også en vanlig måte å tilegne seg kunnskap om digital sikkerhet på. 20 prosent benytter denne strategien.

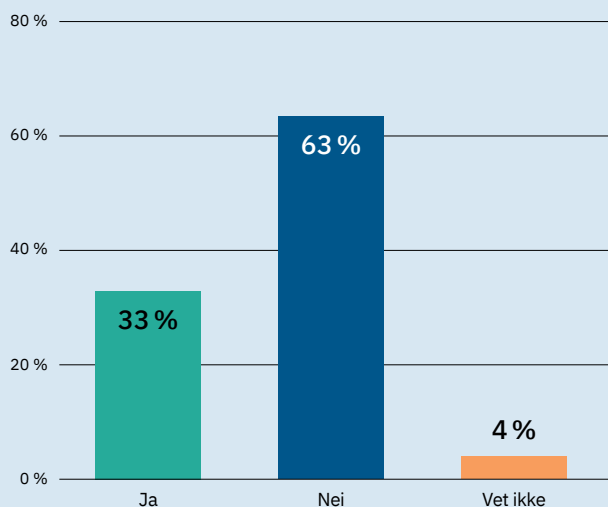
2 av 3

mener de får tilstrekkelig informasjon om truslene som finnes på internett.



Organisert opplæring gir en strukturert og systematisk innføring i digital sikkerhet, i motsetning til selvlæring, som ofte er mer tilfeldig.

HAR FÅTT ORGANISERT OPPLÆRING



Unge menn driver mest med «selvstudier»

På spørsmål om hvem de lærer mest om digital sikkerhet av, svarer de fleste at det er dem selv (34 %). Menn og de i aldersgruppen 18-34 år utgjør den største andelen blant de som driver med «selvstudier». Deretter kommer læring fra venner og kollegaer (33 %). Blant disse er kvinner og de over 55 år overrepresentert.

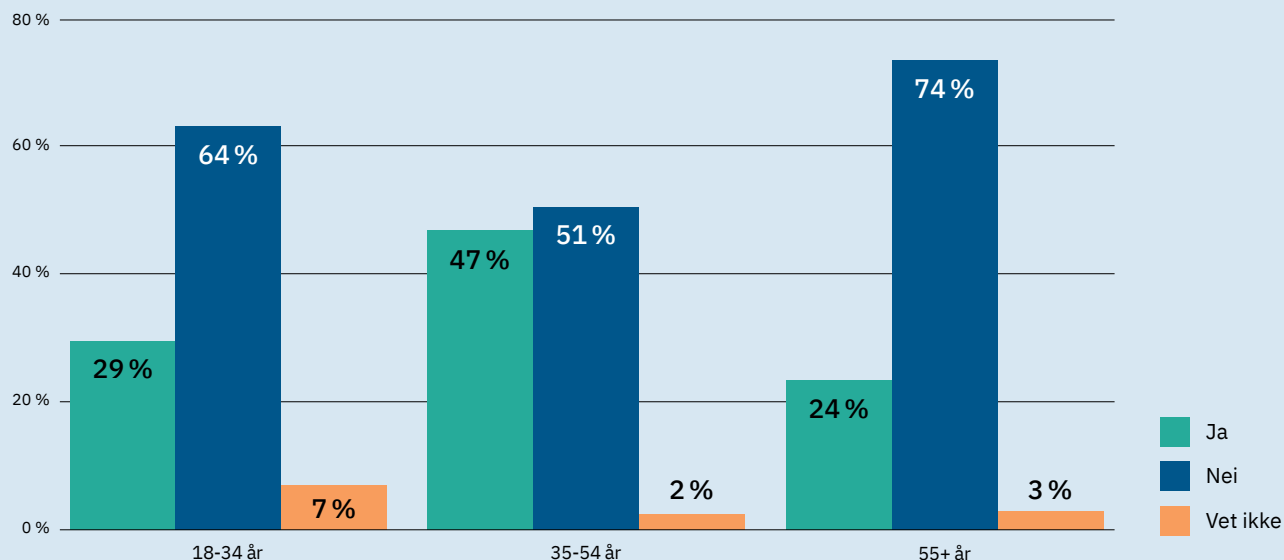
2 av 3 mener de får tilstrekkelig informasjon om digitale trusler

Samtidig opplever 2 av 3 nordmenn at de får tilstrekkelig informasjon om de truslene som finnes på internett. Flere menn (69 %) enn kvinner (61 %) tilhører denne kategorien. 9 av 10 oppgir også at de vet hva digital sikkerhet er. Her er det signifikant færre i aldersgruppen over 55 år (83 %).

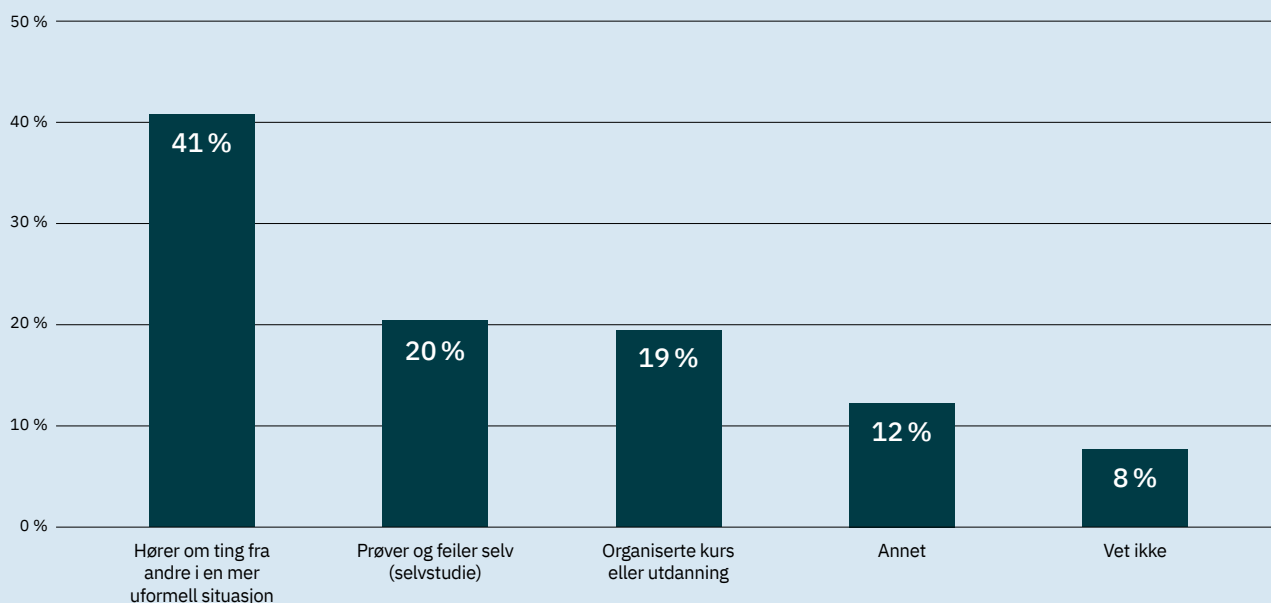
De med best kunnskap oppsøker oftere informasjon selv

Hver tredje nordmann (34 %) oppgir at de aktivt oppsøker informasjon som kan øke ferdighetsnivået innen digital sikkerhet. Som tidligere år viser undersøkelsen en klar sammenheng mellom høy kunnskap om digital sikkerhet, og interesse for teknologi. De som selv mener at de besitter høy kunnskap eller har stor interesse, oppsøker denne type informasjon i langt større grad enn de som opplever de ikke har like mye kunnskap eller interesse for teknologi. Dette viser at kunnskap og interesse henger tett sammen med egeninnsats. Langt flere menn oppsøker kunnskap selv (39 %) enn kvinner (28 %). Det er ingen signifikante forskjeller mellom aldersgruppene på dette punktet.

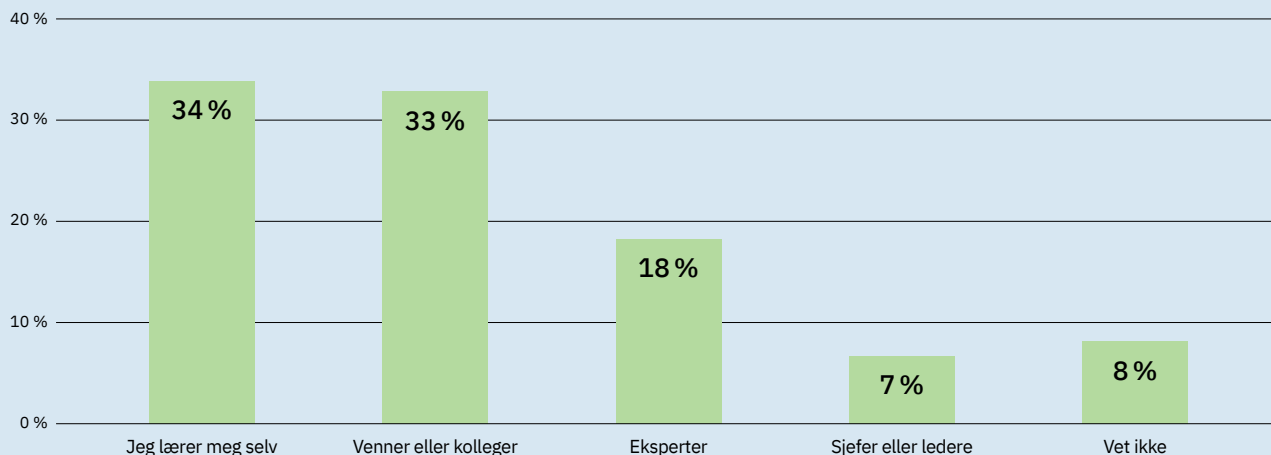
ALDERSFORDELING BLANT DE SOM HAR FÅTT ORGANISERT OPPLÆRING



HVORDAN LÆRER DU VANLIGVIS OM DIGITAL SIKKERHET



HVOR LÆRER DU VANLIGVIS OM DIGITAL SIKKERHET?



1 av 3

nordmenn har i løpet av de siste to årene
fått organisert opplæring i digital sikkerhet.
Det er hele 57 prosent flere enn i 2017.

69 %

av de som har fått organisert
opplæring, mener at dette i stor grad
har gitt dem bedre ferdigheter.

Tillit og ansvar – hvem og hva skal beskytte oss på nett?

Mer enn 4 av 10 nordmenn mener at myndighetene ikke gjør nok for å sikre dem mot digital kriminalitet. 1 av 10 synes heller ikke bankene gjør det de kan for å sikre dem mot svindel.

Ansaret for å få en god digital sikkerhetskultur ligger ikke bare hos «de andre», som arbeidsgiver, banken eller nettbutikken. Det ligger hos hver og en av oss – fordi god sikkerhet avhenger av at alle tar ansvar for egne valg, vaner og handlinger på nett. Et eksempel er antall ID-tyverier knyttet til bruk av BankID, som har gått markant ned de siste årene¹. Dette skyldes trolig en kombinasjon av skjerpede krav til bankene, strengere sikkerhetsiltak og forbedret lovverk. I tillegg viser årets sikkerhetskulturundersøkelse at stadig flere nordmenn anser det som høyrisiko å dele BankID med andre.

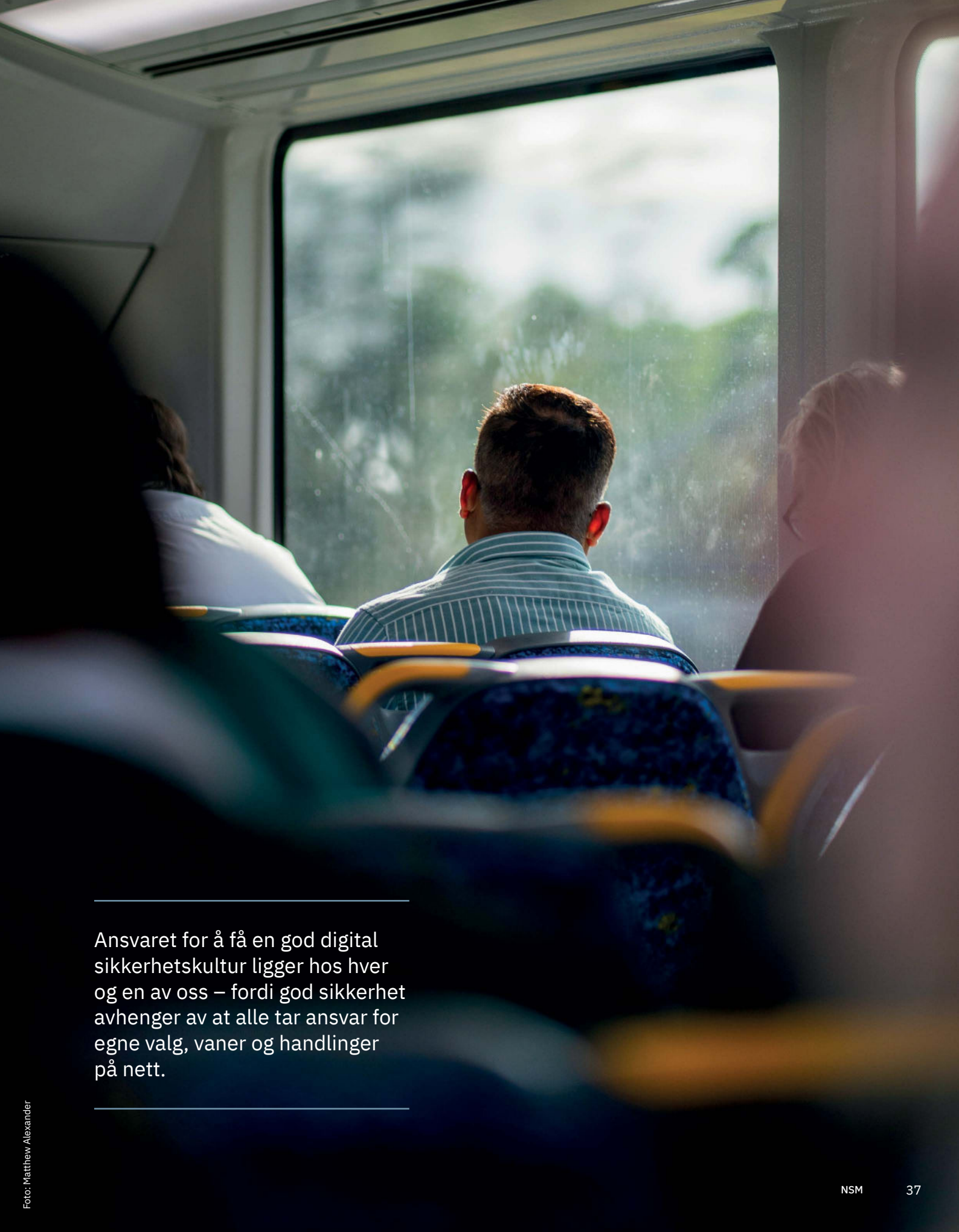
¹ NorSIS i NSM, «ID-tyverirapporten 2025»

650 000 nordmenn usikre på eget ansvar for egne digitale verdier

Blant de som mener at myndigheter og banken ikke gjør nok for å sikre dem mot digital kriminalitet og svindel, er menn svakt overrepresentert. Det er ingen signifikante forskjeller når det gjelder alder. En analyse viser at de som er mest kritiske til myndighetene og bankenes innsats mot kriminalitet, oftere er skeptisk til myndighetsovervåkning og virksomheters innsamling av nettdata. Samtidig opplever de ikke egne digitale aktiviteter som særlig risikofylte. 15 prosent av nordmenn, tilsvarende over 650 000, er også usikre eller uenig i at de selv er ansvarlig for å beskytte sine digitale verdier mot tyveri og tap.

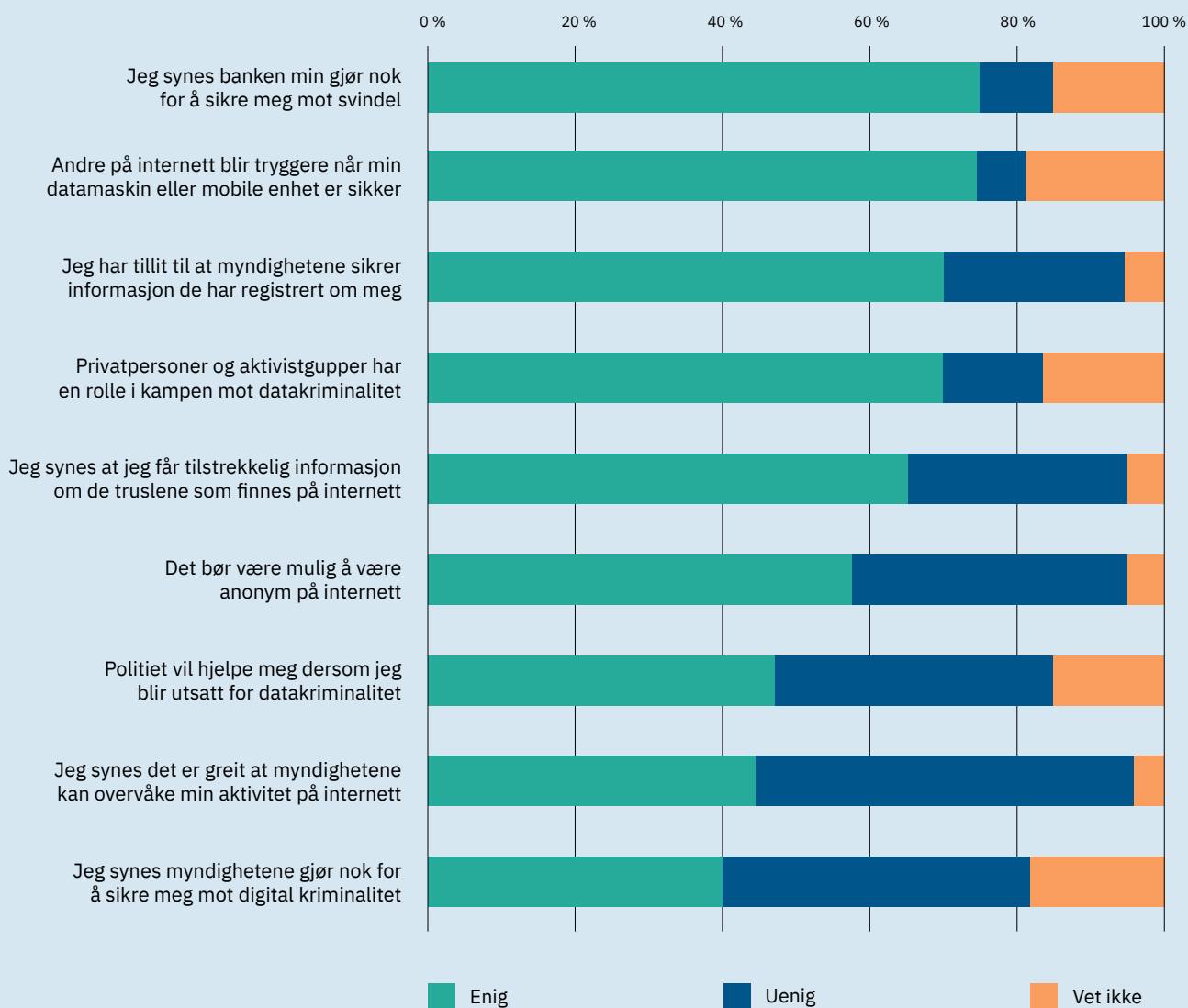
15 %

av nordmenn er usikre eller uenig i at de selv er ansvarlig for å beskytte sine digitale verdier mot tyveri og tap.



Ansvar for å få en god digital sikkerhetskultur ligger hos hver og en av oss – fordi god sikkerhet avhenger av at alle tar ansvar for egne valg, vaner og handlinger på nett.

PÅSTANDER



Overvåkning og tillit til politiet deler befolkningen

Nordmenn er delt i to i synet på myndighetenes anledning til å overvåke aktivitetene deres på nett. Mens 52 prosent er uenig/ ikke vet hva de tenker om dette, mener 45 prosent at det er greit. Disse tallene har vært stabile over tid. Mens de i den yngste aldersgruppen er mest negative til dette, er de i den eldste gruppen mest positive.

Selv om politiet selv og NorSIS i NSM anbefaler både virksomheter og privatpersoner å anmelde datakriminalitet, har antall nordmenn som har tro på at politiet kan hjelpe dem, ligget stabilt på under 50 prosent i en årrekke. I årets undersøkelse oppgir 47 prosent dette. 15 prosent svarte «vet ikke.» Det er ingen store forskjeller når det gjelder alder eller kjønn på dette punktet.



Flertall for anonymitet på nett

Samtidig med den noe avmålte tilliten til politiets evne til å hjelpe til ved datakriminalitet, oppgir et stort flertall av nordmenn, hele 70 prosent, at privatpersoner og aktivistgrupper har en rolle i kampen mot datakriminalitet. Også denne andelen har vært stabil over tid.

Antall nordmenn som mener det bør være mulig å være anonym på internett, har imidlertid hatt en jevn svak nedgang de siste fem årene. I årets undersøkelse oppgir 58 prosent at de ønsker dette. Her er det en overvekt av menn (64 % mot 51 % kvinner.)

38 %

tror ikke politiet vil hjelpe dem om de blir utsatt for datakriminalitet.

Styrking av digital bevissthet styrker også vår samlede digitale robusthet

3 av 4 nordmenn er enig i at andre på internett blir tryggere når deres datamaskin eller mobile enhet er sikker. Samtidig er hele 18 prosent usikker på dette. Blant disse er det flest kvinner og de i aldersgruppen 18-34 år (23 %).

Hver enkelt av oss er en del av et tett sammenvevd digitalt nettverk. Våre vaner og valg på nett er med på å forme sikkerhetskulturen på arbeidsplassen, i utdanningsinstitusjoner og i samfunnet som helhet. Når en person styrker sin digitale bevissthet, styrker vi også Norges samlede digitale robusthet. Derfor er ikke digital sikkerhet bare et individuelt ansvar – det er en nasjonal dugnad.

42 %

synes ikke myndighetene gjør nok for å sikre dem mot digital kriminalitet.

NorSIS
NORSK SENTER FOR
INFORMASJONSSIKRING

Forsidefoto: Ross Sneddon
Design: Tank Design

Undersøkelsen er utført av Opinion i februar 2025, og gjort i et landsrepresentativt utvalg av befolkningen 18+ år. 1006 respondenter.

