VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede, modul 6 av 10

# Fellesskap og støtte fra andre

Hvordan du trygt kan bli med i grupper på nett, hva du kan dele og hva du bør holde privat, og hvordan du oppdager svindel og dårlige råd.




| | |
|---|---|
| Prosjektnummer | 101239131 |
| Program | Erasmus+ idrett, småskalapartnerskap |
| Arbeidspakke | WP2, ledet av MOBAD (Mobile Adventure), Polen |
| Utgave | 1.0, 30. september 2026 |
| Tilgang | Offentlig |


FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Modul 6 av 10

# 6 Fellesskap og støtte fra andre

Hvordan du trygt kan bli med i grupper på nett, hva du kan dele og hva du bør holde privat, og hvordan du oppdager svindel og dårlige råd.

I denne modulen

1 Diskusjonsgrupper og sosiale medier 3

Les eller lytt på mobilen

Det kan bli lettere å komme i gang når du er aktiv sammen med andre kvinner. I en gruppe på nett kan dere fortelle hva dere har gjort, stille spørsmål og oppmuntre hverandre.

Denne modulen viser deg hvordan du blir med i en gruppe på en trygg måte, og hvordan du holder personlige opplysninger for deg selv.

# 1 Diskusjonsgrupper og sosiale medier

## Før du blir med

- Bli bare med i en gruppe hvis noen du kjenner og stoler på, sender deg lenken eller legger deg til. Det kan være en venn, gruppelederen din eller en organisasjon du kjenner.
- Finn ut hvem som har ansvaret for gruppen.
- Les reglene for gruppen.
- En god gruppe har regler og noen som passer på den. Du kan gå ut av gruppen når som helst.
- På WhatsApp legger noen deg til, eller sender deg en lenke eller en QR-kode. Åpne lenken eller skann QR-koden, og trykk på knappen for å bli med i gruppen.
- På Facebook åpner du gruppen og trykker på knappen for å bli med. I en privat gruppe må du kanskje svare på noen spørsmål først. Så sier de som har ansvaret for gruppen, ja eller nei.

## Hva andre kan se på WhatsApp

I de fleste WhatsApp-grupper kan alle se telefonnummeret ditt. Tenk på dette før du blir med.

WhatsApp er i ferd med å innføre brukernavn. Hvis du har et brukernavn, ser folk som ikke har nummeret ditt, brukernavnet i stedet for nummeret. Det er ikke sikkert at du har fått det ennå.

Åpne «Innstillinger» i WhatsApp, deretter «Personvern», og sjekk dette:

- «Grupper»: velg «Mine kontakter». Da kan bare personer i kontaktlisten din legge deg til i en gruppe. Andre kan bare sende deg en invitasjon.
- «Profilbilde»: velg «Mine kontakter» eller «Ingen».
- WhatsApp-hjelp: innstillinger for personvern (faq.whatsapp.com/3307102709559968)

## Facebook-grupper

- I en offentlig gruppe kan alle se innleggene og hvem som er medlemmer.
- I en privat gruppe er det bare medlemmene som kan se dette.
- En privat gruppe kan bli offentlig senere. Da kan alle på Facebook se hvem som er medlemmer.
- I noen grupper kan du legge ut innlegg uten navnet ditt. De som har ansvaret for gruppen, kan likevel se hvem du er.
- Facebook-hjelp: offentlige og private grupper (www.facebook.com/help/220336891328465)

## Hva du kan dele, og hva du bør holde for deg selv

Du kan dele:

- hva du har gjort, for eksempel en gåtur eller litt tøying
- hvordan du hadde det, og hva som hjalp deg
- hva som var vanskelig, og hva du er stolt av

Hold dette for deg selv:

- adressen din, telefonnummeret ditt, hvor du jobber og hvor du er akkurat nå
- bilder av ID-kortet ditt, passet, bankkortet eller papirer med opplysninger om deg
- passord, og koder du får på SMS
- bilder av andre, hvis de ikke har sagt ja

Alt du legger ut, kan andre kopiere og sende videre. Del derfor ikke andres meldinger med folk utenfor gruppen.

Du kan være med bare ved å lese. Du trenger ikke å legge ut noe.

Del dine egne erfaringer, ikke medisinske råd. «Dette hjalp meg» er greit. «Du bør ta dette» er ikke greit.

Alle kropper er forskjellige. Ikke sammenlign kropper eller vekt.

## Svindel og dårlige råd

- Stopp, tenk, sjekk. Vent hvis en melding presser deg til å gjøre noe med en gang, gjør deg redd eller lover deg en premie.
- Ikke betal noen på nett som lover deg hjelp eller papirer. Hjelp fra UNHCR er gratis.
- Se på nettadressen før du skriver inn noe. Én feil bokstav kan bety at siden er falsk.
- Hvis en venninne ber om penger eller en kode, ring henne på nummeret du allerede har.
- Når du får råd om helse, spør deg selv: Hvem har skrevet det? Er det skrevet nylig? Sier helsemyndighetene i landet der du bor, eller Verdens helseorganisasjon, det samme? Spør så legen eller sykepleieren din.
- Vær forsiktig med «mirakelkurer», og med piller eller dietter som lover å løse alt.

Hvis du har mistet penger eller gitt bort opplysninger om deg selv, ta kontakt med banken din og politiet.

## Slå av varsler, gå ut eller rapporter

- Slå av varsler for en gruppe hvis det kommer for mange meldinger. Ingen får beskjed om det.
- Du kan gå ut av en gruppe når som helst. På WhatsApp får de som har ansvaret for gruppen, beskjed. I opptil 60 dager kan andre medlemmer fortsatt se navnet og nummeret ditt i listen over tidligere medlemmer. På Facebook får ikke medlemmene beskjed.
- På WhatsApp kan du rapportere en person eller en gruppe som gjør deg bekymret. De får ikke beskjed. Når du rapporterer en gruppe, går du også ut av den.
- Du kan også blokkere en person. I en gruppe dere begge er med i, kan personen fortsatt lese det du skriver.
- WhatsApp-hjelp: gå ut av en gruppe (faq.whatsapp.com/678712076864311)
- WhatsApp-hjelp: blokkere og rapportere (faq.whatsapp.com/1142481766359885)
- Facebook-hjelp: gå ut av en gruppe (www.facebook.com/help/android-app/172944012764072)

## Hvis du starter en gruppe

- Velg to personer som skal ha ansvaret for gruppen.
- Lag noen korte regler sammen med gruppen, som eksemplene på regler som følger.
- Slå på innstillingen i WhatsApp som gjør at nye medlemmer må godkjennes. La bare de som har ansvaret for gruppen, legge til medlemmer eller dele lenken.
- Fortell medlemmene at de andre i gruppen vanligvis kan se telefonnummeret deres.
- Gjør gruppen privat på Facebook.
- Fortell medlemmene hvordan de kan si fra om et problem, og at de kan gå ut av gruppen når som helst.
- WhatsApp-hjelp: innstillinger for gruppeadministratorer (faq.whatsapp.com/526742385997912)

Eksempler på regler:

- Vær vennlig.
- Ikke selg noe, og ikke be om penger.
- Spør før du deler et bilde av noen.
- Ikke del ID-papirer eller bankopplysninger.
- Del dine erfaringer, ikke medisinske råd.

Les veiledningen for gruppeledere (vitality.sports4.eu/no/toolkit/facilitators) hvis gruppen møtes ansikt til ansikt.

## VITALITY-gruppen

Snart kommer en WhatsApp-gruppe fra VITALITY for kvinner som bruker denne verktøykassen. Les om den under Støttegrupper på WhatsApp (vitality.sports4.eu/no/toolkit/digital/#whatsapp).

VITALITY

Co-funded by the European Union

# Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede

Slik kan kvinner bevege seg mer på enkle måter, hjemme og sammen med andre

## Åpne verktøykassen på mobilen

vitality.sports4.eu/no/toolkit

Gratis å bruke, dele og tilpasse under lisensen Creative Commons Navngivelse-DelPåSammeVilkår 4.0 Internasjonal (CC BY-SA 4.0), unntatt EU-emblemet, logoene til partnerne og materiale som er merket som laget av andre.

| | |
|---|---|
| Leveranse | D2.1 Verktøykasse for inkluderende bevegelsesglede |
| Prosjekt | VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit |
| Prosjektnummer | 101239131 |
| Utgave | 1.0, 30. september 2026 |
| Nettsted | vitality.sports4.eu/no |

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.