



INTRODUKTION

Det kan være spændende at møde nye mennesker, men du skal altid være forsigtig, når du interagerer med nogen, du ikke kender. Brug din bedste dømmekraft og sæt din sikkerhed først, uanset om du udveksler meddelelser eller mødes personligt. Selvom du ikke kan kontrollere andres handlinger, er der ting, du kan gøre for at hjælpe dig med at holde dig sikker under din oplevelse når du mødes med mentor/mentee.

ONLINE SIKKERHED	2
Send aldrig penge eller del finansiel information	2
Beskyt dine personlige oplysninger	2
Bliv på platformen	2
Vær på vagt med mentoraftaler med lang distance og oversø	2
Rapporter alle mistænkelige og stødende opførelser	2
Beskyt din konto	3
Om at mødes	3
Undgå at haste dig	3
Mød hinanden offentlige steder og bliv der	3
Fortæl venner og familie om dine planer	3
Hold styr på din transport	3
Kend dine grænser	4
Lad ikke drikkevarer eller personlige genstande være uden opsyn.	4
Hvis du føler dig utilpas, så gå	4
RESSOURCER TIL HJÆLP, SUPPORT ELLER RÅDGIVNING	4



ONLINE SIKKERHED

Send aldrig penge eller del finansiel information

Send aldrig penge, især via bankoverførsel, selvom personen hævder at være i en nødsituation. Del aldrig oplysninger, der kan bruges til at få adgang til dine finansielle konti. Hvis en anden bruger beder dig om penge, før personen ønsker at interagere eller være mentor med dig, skal du straks rapportere det til os.

Beskyt dine personlige oplysninger

Del aldrig følsomme oplysninger, såsom dit CPR nr, hjem- eller arbejdsadresse, eller detaljer om din daglige rutine (f.eks. At du går til et bestemt fitnesscenter hver mandag) med folk, du ikke kender så godt til at starte med. Hvis du er forælder, så skal du begrænse de oplysninger, du deler om dine børn på din profil. Undgå at dele detaljer om dine børns navne, hvor de går i skole eller deres aldre eller køn, medmindre du føler dig tryk ved personen.

Bliv på platformen

Hold samtalerne på CareerMentor-platformen imens du er ved at lære den anden at kende. Brugere med dårlige intentioner forsøger ofte at flytte samtalen til andre platform, messaging-apps, eller telefonen med det samme.

Vær på vagt med mentoraftaler med lang distance og oversø

Vær opmærksom på svindlere, der hævder at være fra dit land, men som sidder i et andet sted, især hvis de beder om økonomisk støtte til at hjælpe dig. Vær på vagt over for alle, der ikke ønsker at mødes personligt eller tale i en telefon/videopkald - de er måske ikke den, de siger, de er. Hvis nogen undgår dine spørgsmål eller presser på for et seriøst forhold uden at mødes eller lære dig at kende først - er det et rødt flag.

Rapporter alle mistænkelige og stødende opførelser

Du ved, når nogen har krydset linjen, og når de gør det, så vil vi meget gerne vide det. Bloker og rapporter enhver, der overtræder vores vilkår. Her er nogle eksempler på krænkelse og stødende opførelser:

- Seksuelt indhold
- Opfordring til ulovligheder
- Trusler og fornærmende meddelelser
- U hensigtsmæssig eller skadelig opførelse under eller efter et mentormøde



- Svigagtige profiler
- Spam eller anmodning inklusive links til kommercielle websteder eller forsøg på at sælge produkter eller tjenester

Du kan rapportere enhver bekymring omkring mistænkelig opførsel ved at bloker personen eller ved at sende os en besked på til info@CareerMentor.dk. For mere information, se vores [adfærdskodeks](#).

Beskyt din konto

Sørg for at vælge en stærk adgangskode, og vær altid forsigtig, når du logger ind på din konto fra en offentlig eller delt computer. CareerMentor sender dig aldrig en e-mail, der beder om dit brugernavn eller din adgangskode - hvis du modtager en e-mail, der beder om kontooplysninger, skal du straks rapportere det til os.

Om at mødes

Undgå at haste dig

Tag dig god tid til at lære den anden person at kende, inden du accepterer at mødes. Vær ikke bange for at stille spørgsmål for eventuelle røde flag eller personlige deal breakers. Et telefon- eller videoopkald kan være et nyttigt screeningsværktøj, inden dit første mentormøde eller lave lidt research på personen.

Mød hinanden offentlige steder og bliv der

Vi anbefaler, at man mødes de første par gange, i et befolket, offentligt sted - aldrig hjemme hos dig, din mentors hjem eller andre private steder. Hvis din mentor presser dig til at mødes i et privat sted, skal du afslutte mentorforløbet med det samme.

Fortæl venner og familie om dine planer

Fortæl en ven eller et familiemedlem om din nye mentor/mentee, herunder hvornår og hvor du skal hen. Få din mobiltelefon med dig til enhver lejlighed.

Hold styr på din transport

Vi ønsker, at du skal have kontrol over, hvordan du kommer til og fra dine mentormøder, så du kan forlade stedet, når du vil eller føler dig utryk. Hvis du er i bil, er det en god ide at have en backup-plan, f.eks. En GreenMobility app eller få ven til at hente dig.



Kend dine grænser

Vær opmærksom på narkotika- eller alkoholpåvirkningen. De kan forringe din dømmekraft og din årvågenhed. Hvis din mentor prøver at presse dig til at bruge stoffer eller indtage alkohol, mere end du er fortrolig med, skal du holde din jord og afslutte mentorforløbet.

Lad ikke drikkevarer eller personlige genstande være uden opsyn.

Ved, hvor din drink kommer fra, og ved, hvor den er på alle tidspunkter - accepter kun drinks, der er hældt eller serveret direkte fra en bartender eller tjener. Mange stoffer, som bliver smidt i drinks kan lede til seksuelle overgreb. Opbevar også din telefon, pung, tegnebog og alt, hvad der indeholder personlige oplysninger på dig.

Hvis du føler dig utilpas, så gå

Det er helt okay at afslutte et mentorforløb tidligt, hvis du føler dig utilpas. Det er en klar anbefaling fra os. Hvis dine instinkter fortæller dig, at noget er skummelt, eller hvis du føler dig usikker, så skal du gå med det samme eller råb efter hjælp.

RESSOURCER TIL HJÆLP, SUPPORT ELLER RÅDGIVNING

Husk - selvom du følger disse tip, er ingen metoder som garanterer din sikkerhed. Hvis du har en negativ oplevelse, skal du vide, at det ikke er din skyld, og der er masser af hjælp at hente. Rapport eventuelle ubehagelige hændelser til os, eller ræk ud til en af nedenstående muligheder. Hvis du føler, at du er i fare eller har brug for nødhjælp, skal du ringe 112 og råb efter hjælp.

Livslinjen - kompetente fagfolk til at hjælpe og rådgive dig med selvmordstanker

+45 70 20 12 01 | <https://www.livslinien.dk/>

Angstforeningen - for angst med ikke-psykotiske angstlidelser

+45 70 27 13 20 | www.angstforeningen.dk

Bedre Psykiatri - tilbyder online-baseret rådgivning, der er målrettet mod brugere

+45 53 52 99 00 | www.bedrepsykiatri.dk

Lev Uden Vold - er en national enhed, der tilbyder anonym hjælp og rådgivning til både volds ofre, praktikere, deres pårørende og fagfolk til vold i hjemmet.



CareerMentor

Mentoring Sikkerhedstips - Sidst opdateret: Maj 2020

+45 31 51 44 41 | <https://levudenvold.dk/>

Center for Digital Pædagogik - en af de førende organisationer inden for online-rådgivning og digital velfærd for unge i Danmark.

+45 86 37 04 00 | <https://cfdp.dk/>

Sikker Chat - børn, unge, forældre og fagfolk kan få råd her om sikker brug af online værktøjer og platforme.

+45 35 36 55 55 | <https://redbarnet.dk/skole/sikkerchat/>

Sikker digital - Borgere, virksomheder og online brugere kan finde viden, vejledning og konkrete værktøjer til en sikker digital dagligdagsaktivitet.

+45 33 92 52 00 | <https://sikkerdigital.dk/>