



# E-post

Solveig og Kjell Martin, 14.10.2025

---





# Innhold

1. Grunnleggende om e-post
  - Skylagring og apper (klienter)
2. Kort demo av gmail, online og Digipost
  - Sending om mottak av e-post, organisering av innboksen, videresende, vedlegg
  - Hvordan organisere e-poster?
  - Mapper og etiketter, søkefunksjon, søppelpost og spam
  - E-post på mobil og nettbrett

I gamle dager hadde vi ikke e-post



# — I gamle dager ...

X.400:

G=Kjell; S=Holen; O=Telepost; PRMD=Telepost; A=Telex; C=no

Internett:

[kmholen@online.no](mailto:kmholen@online.no)



# — I gamle dager ...

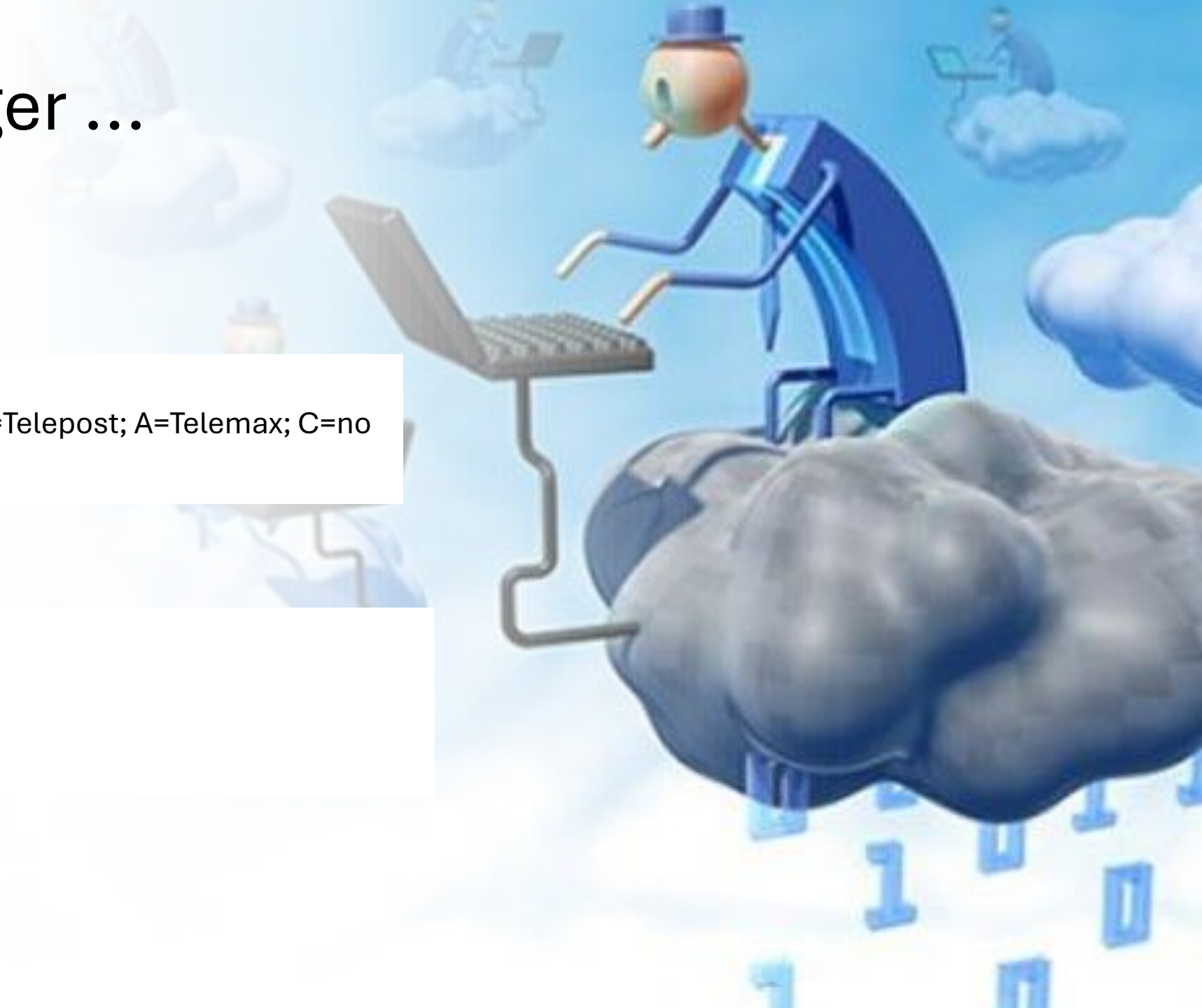
X.400:

G=Kjell; S=Holen; O=Telepost; PRMD=Telepost; A=Telex; C=no

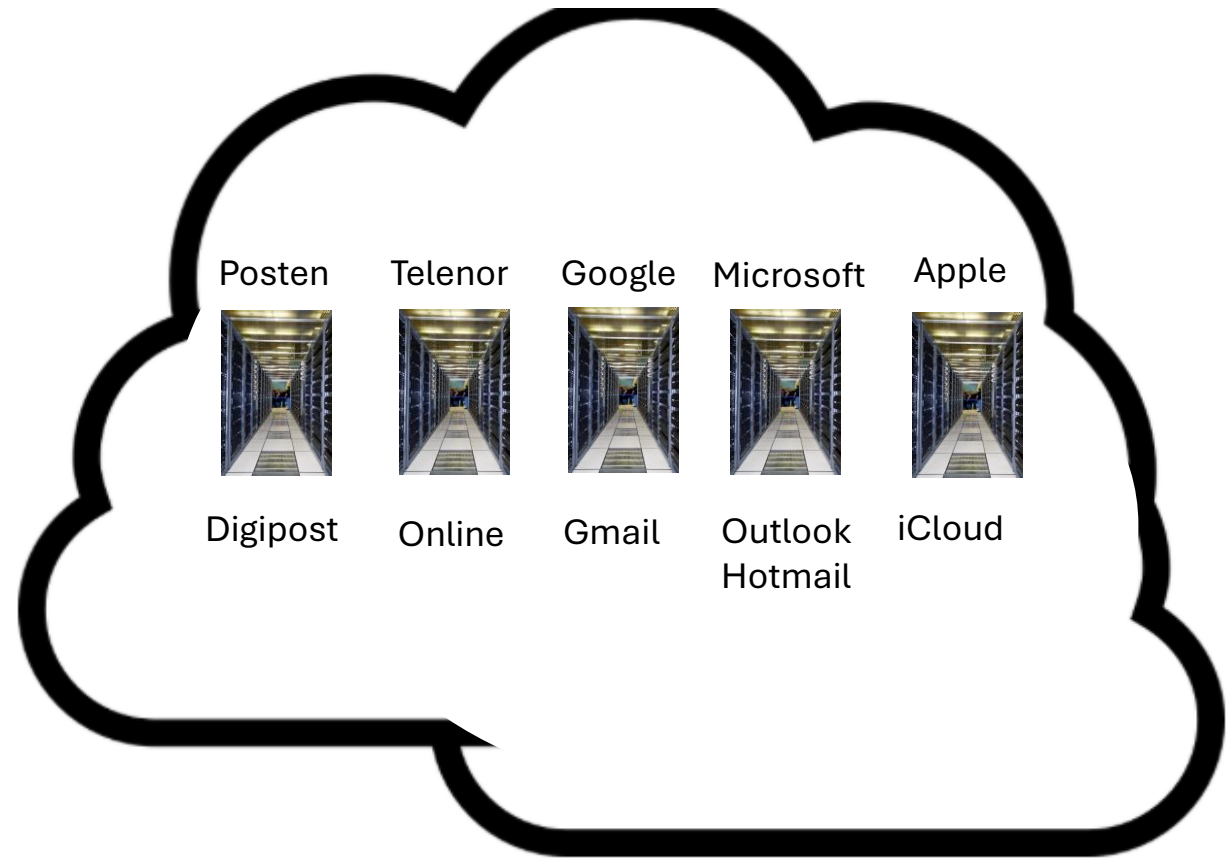
kmholen@online.no

Personlig

Domene



# E-posten ligger alltid i skyen



# E-posten ligger alltid i skyen



kmholen@online.no

Personlig

Domene

# E-posten ligger alltid i skyen



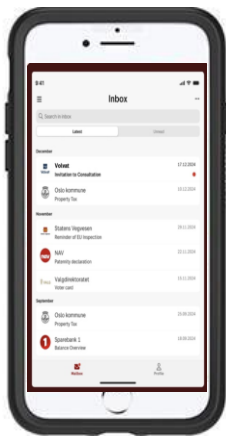
kmholen@gmail.com

Personlig

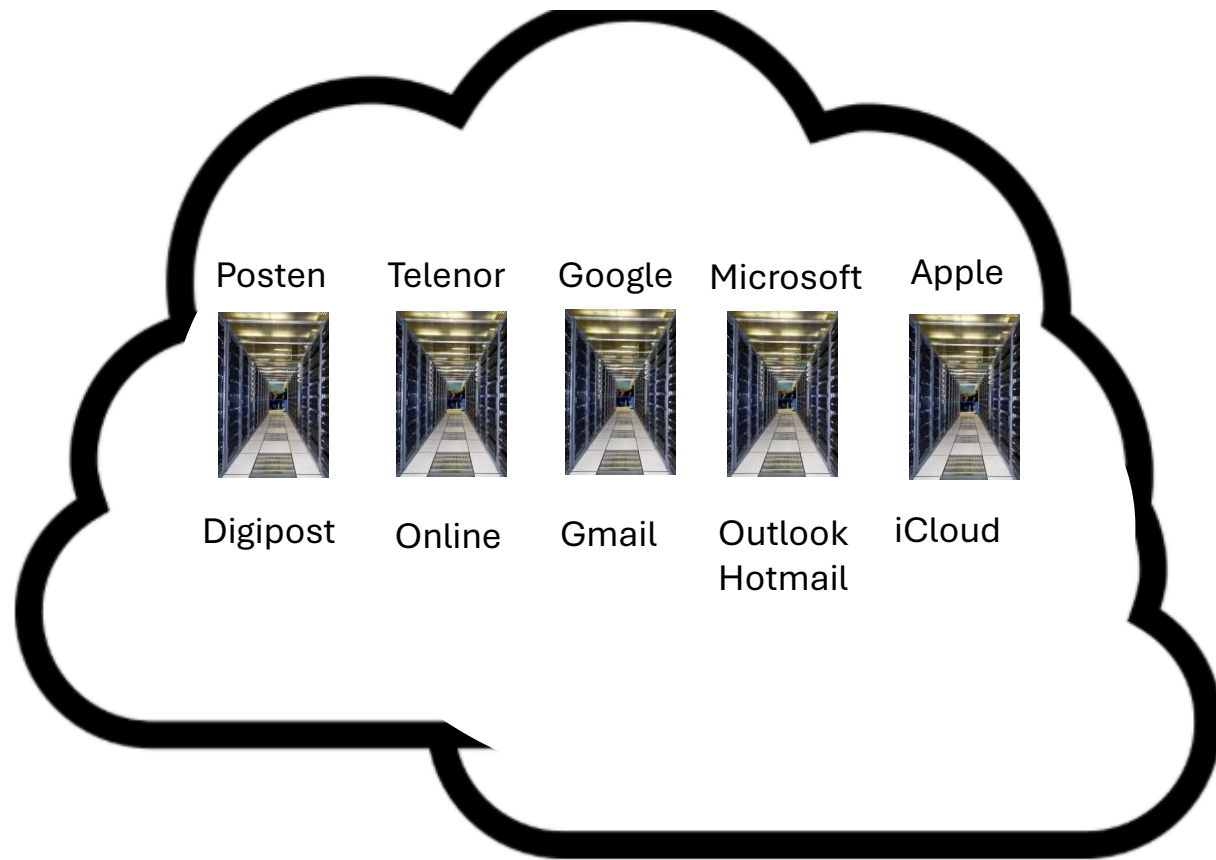
Domene

# E-posten ligger alltid i skyen

Vi bruker enten en app:



... eller en browser:



Posten



Digipost

Telenor



Online

Google



Gmail

Microsoft



Outlook  
Hotmail

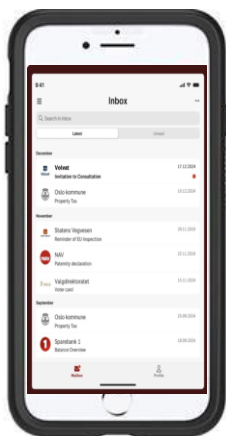
Apple



iCloud

# E-posten ligger alltid i skyen

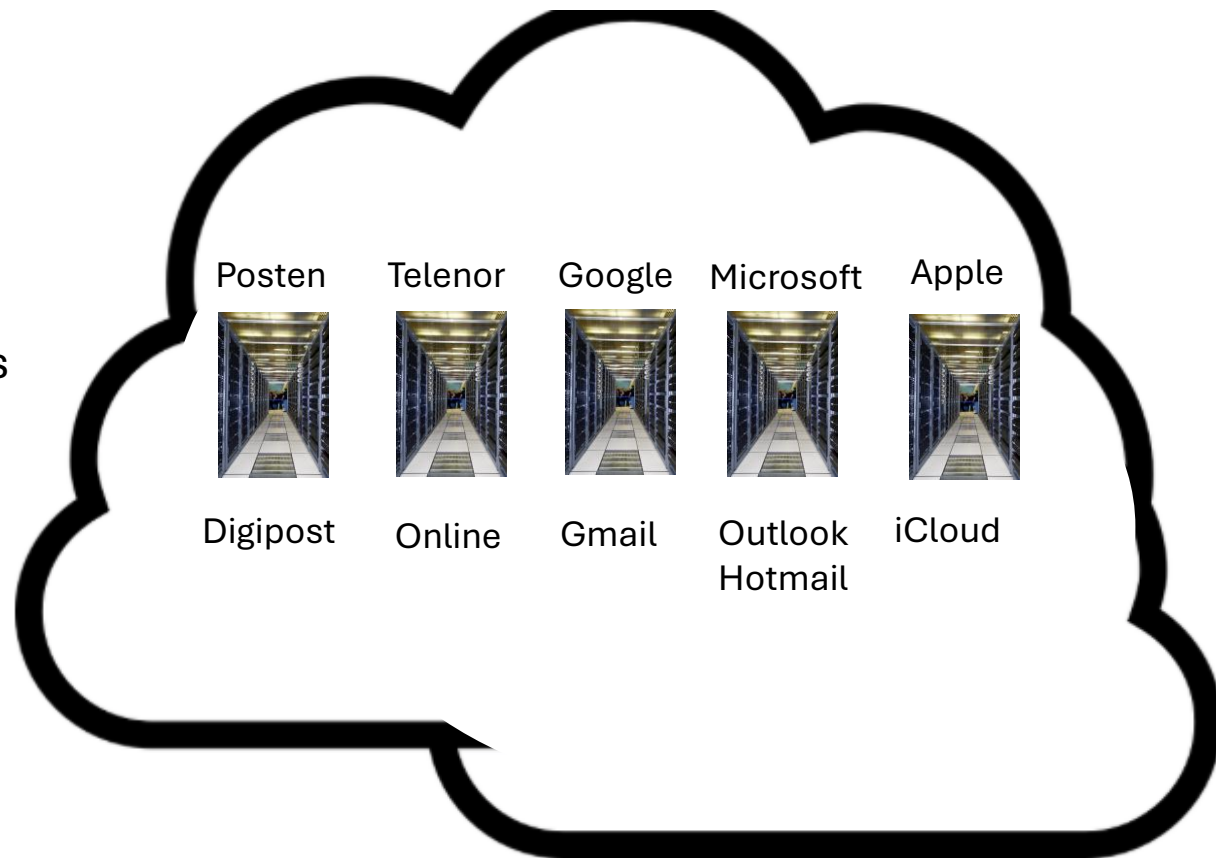
Vi bruker enten en app:



... eller en browser:



Synkroniseres



Posten



Digipost

Telenor



Online

Google



Gmail

Microsoft



Outlook  
Hotmail

Apple



iCloud

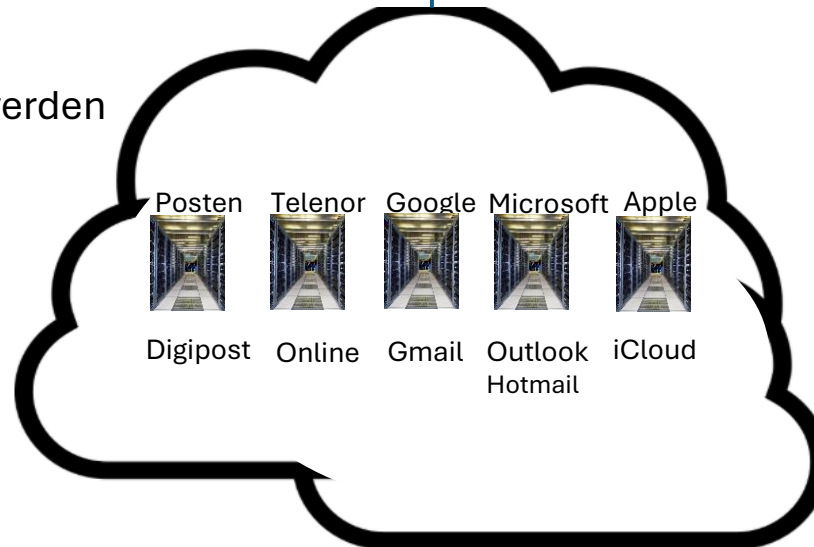
# Hvorfor ligger den i skyen?

## Noen fordeler:

- God sikkerhet
  - Mindre SPAM og virus
  - Sikker lagring
- Tilgjengelighet
  - På alle enheter
  - Uansett hvor du er i verden
- Enkelt å bruke

## Mulige ulemper:

- Kostnad
- Må være på nett

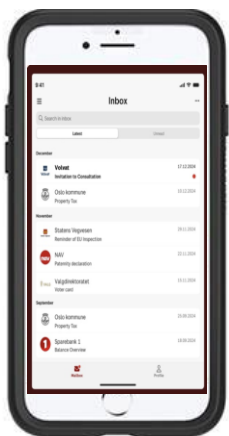


# Det er mange som tilbyr e-post

|                  | Digipost<br>Posten                                                                | Online.no<br>Telenor                        | Gmail.com<br>Google                                | Hotmail.com<br>Microsoft                     | iCloud.com<br>Apple                                |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Lagring          | Ubegrenset<br>volum<br>E-post                                                     | Kun e-post                                  | E-post og<br>Google-filer                          | E-post lagring<br>Microsoft 365              | iCloud                                             |
| Viktige<br>trekk | Høy sikkerhet<br>Kun fra det<br>offentlige:<br>- Helse<br>- Bank<br>- Stat, komm. | Lett eller<br>Stor e-post<br>korrespondanse | E-post<br>Bilder<br>Filer<br>Backup<br>Med mye mer | E-post, Foto<br>Filer, backup<br>med mer ... | E-post<br>Bilder<br>Filer<br>Backup<br>Med mer ... |
| Pris             | Gratis                                                                            | 5 Gb: 39/mnd<br>15 Gb: 49/mnd               | 15 Gb gratis                                       | 15 Gb gratis<br>M 365: 50 Gb                 | 5 Gb gratis<br>iCloud+ 2 Tb                        |
|                  |                                                                                   |                                             |                                                    |                                              |                                                    |

# E-posten ligger alltid i skyen

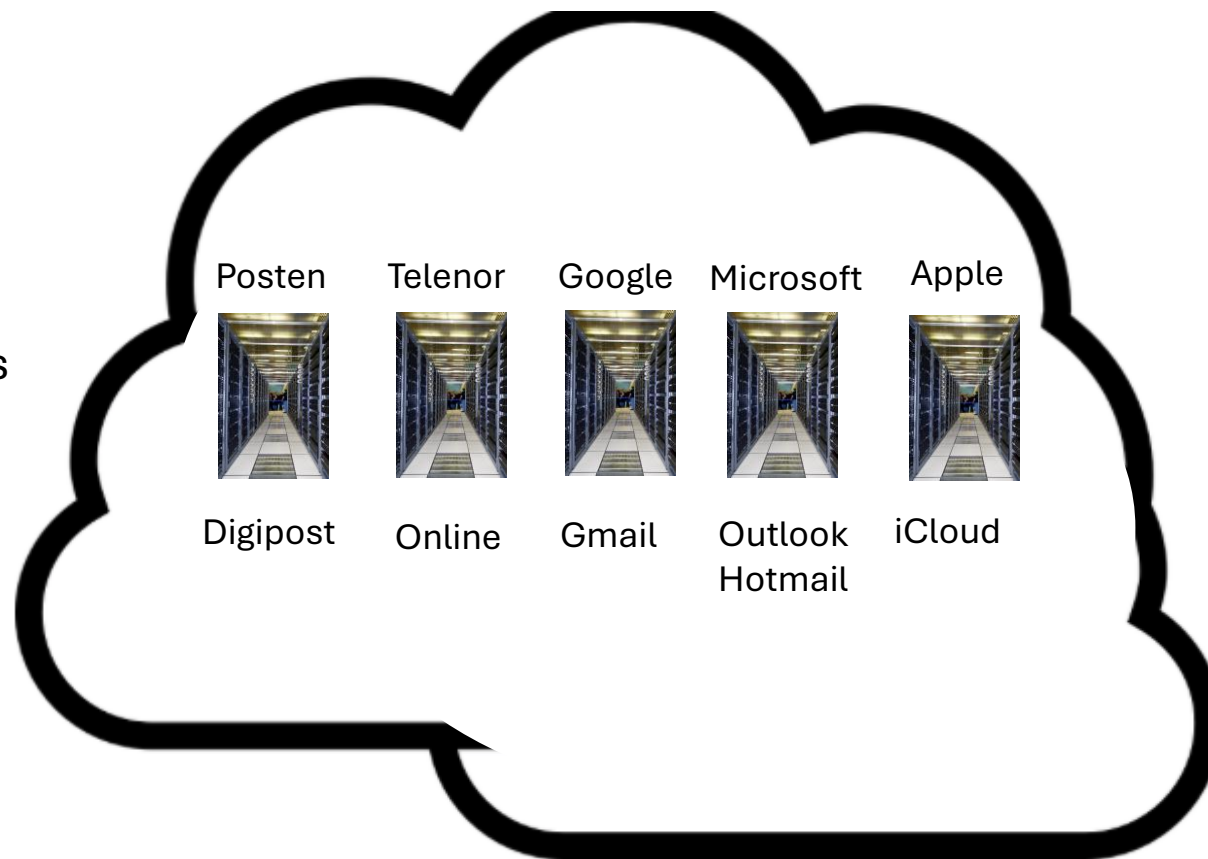
Vi bruker enten en app:



... eller en browser:



Synkroniseres



Posten



Digipost

Telenor



Online

Google



Gmail

Microsoft



Outlook  
Hotmail

Apple



iCloud



## Hva er Digipost?

- Digipost er en digital postkasse levert av Posten. I Digipost kan du motta digitale brev fra offentlige og private aktører, for eksempel legen din, NAV eller banken din. Brevene blir trygt lagret i Digipost.
- For å bruke Digipost må du ha tilgang til en datamaskin, et nettbrett eller en mobiltelefon. Laster du ned mobilappen kan du ha med deg dokumentene dine over alt.



# Hvorfor bruke Digipost?

## **All post tilgjengelig, overalt**

Motta, lagre og last opp viktige dokumenter i den digitale postkassen din. Så har du alltid posten tilgjengelig når du trenger den.

## **Sikker digital kommunikasjon**

Digipost er i motsetning til e-post og SMS et lukket og sikkert system der all post er kryptert. Det betyr at ingen andre kan lese posten din. Videre garanterer vi for at avsenderne er den de utgir seg for å være. Derfor kan du trygt lese og oppbevare posten din hos oss.

## **Bærekraftig**

Når du mottar post digitalt sparer du klimaet for unødige utslipp. Vi bruker kun energi på det som er viktig.

# 1. Last ned appen



- Gå til App Store hvis du har en iPhone eller Google Play Store hvis du har en Android-telefon.
- Søk på Digipost og last ned appen.

## 2. Registrer deg som bruker



1. Første gang du åpner appen vil du komme til en innloggingsside. Klikk på lenken der det står “*Registrer deg her*”.

**digipost**

# Logg inn

## Logg inn med elektronisk ID

Innlogging med elektronisk ID gir deg tilgang til å lese all post.

Logg inn med elektronisk ID

Har du ingen konto? [Registrer deg her](#)

## Hvis du bruker PC eller Mac:

Gå til [digipost.no](https://digipost.no)

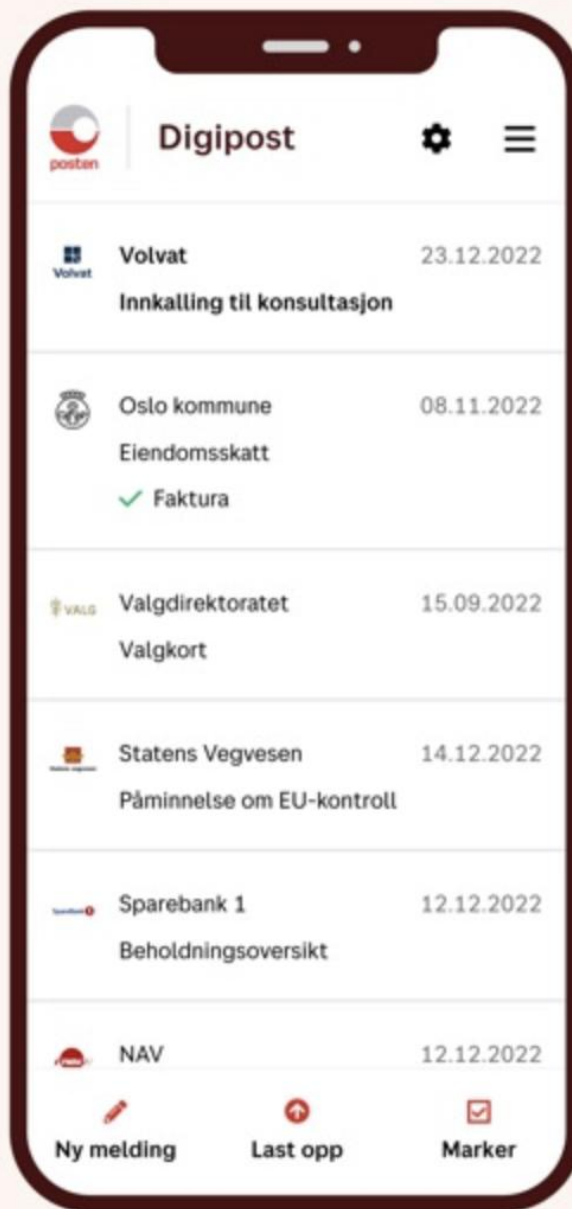


1. Trykk på “*Registrer deg*”
2. Trykk på “*Fortsett*”

**Fortsett**

3. For å registrere deg må du logge inn med ID-porten som er en felles innloggingsløsning for mange offentlige tjenester. ID-porten består av mange ulike innloggingsmetoder som MinID, BankID på mobil, BankID, Buypass eller Commfides.

## Post fra offentlige og private avsendere



# E-posten din ligger alltid i skyen

Du kan bruke enten Mail appen (iPhone/iPad) eller Gmail appen (iPhone,iPad, Android) for å komme inn i postkassen din. Du kan også velge browser (webmail)



Mail

Gmail

Synkroniseres

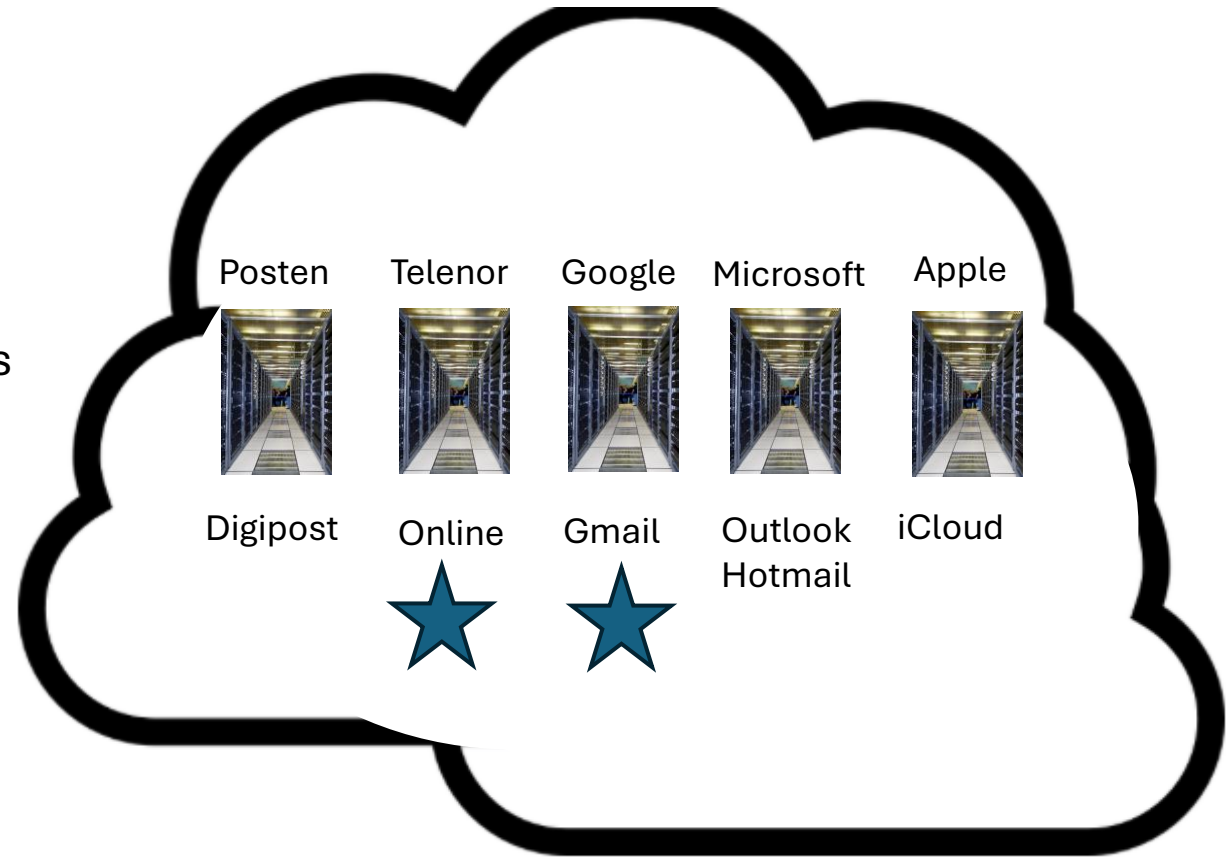


... eller en browser (Webmail):



online.no

mail.google.com



# Trenger du en e-post adresse ? (online.no og Gmail)

## Slik bestiller du online e-post

1. Åpne [Telenor Mine Sider](#) og logg inn Dersom det er første gang du logger inn på en av Telenor sine tjenester/apper, så må du opprette din egen [TelenorID](#)
2. Trykk på **Tjenester**
3. Velg **Gå til e-post**
4. Trykk **Opprett e-post konto**

## Slik bestiller du Gmail konto:

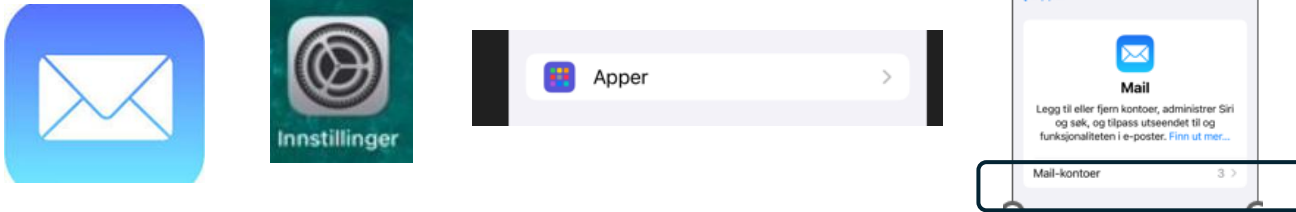
1. Gå til gmail.com og Klikk på «Opprett en konto».
2. Velg om kontoen er for «Personlig bruk», «Barn» eller «Jobb eller bedrift».
3. Følg instruksjonene på skjermen.
4. Når du er ferdig med disse trinnene, blir din nye Gmail-konto opprettet, og du vil bli tatt til innboksen din.

Du kan velge hvilken app du ønsket å bruke til eposten din



# Du kan legge inn flere postkasser i appen på telefonen (Mail eller Gmail)

NB! Du må huske passordet for å få lagt inn ny postkasse.



For **online.no** adresse velger du

1. Annen leverandør (IMAP) eller Annen

2. **Innkommende server**

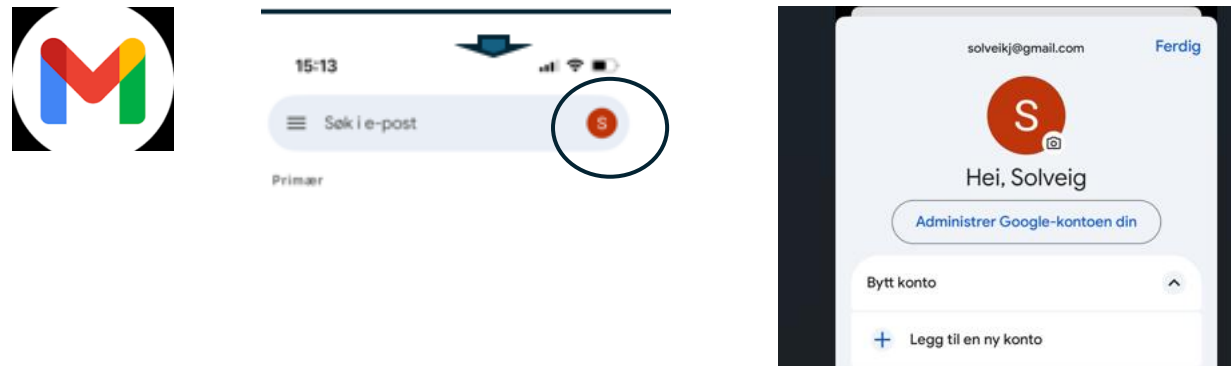
Server: mail.online.no

Port: 993 m/SSL

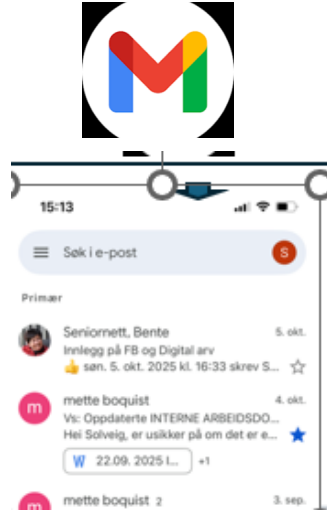
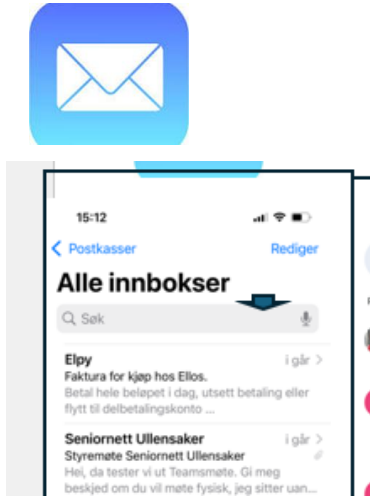
3. **Utgående server**

Server: mail.online.no

Port: 465 m/SSL (Du kan også bruke 587 m/SSL eller TLS)



# Hvordan søker du i postkassen din ?



1

Gå inn i den postkassen du ønsker å søke i

2

Skyv ned for å få opp søkedialogen øverst i appen

3

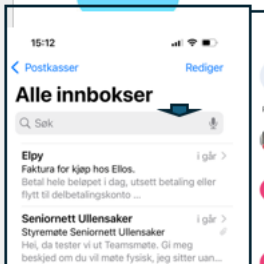
Legg inn et søkeord og du kan velge om du vil søke i alle postkasser eller gjeldende postkasse (Mail)

Eller mer avanserte søkekriterier (Gmail)

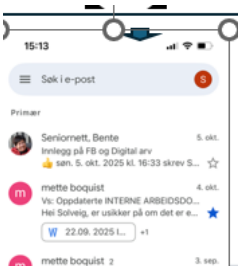
# Hvordan slette en eller mange e-post



Gå inn i en postkasse og velg “Rediger” Du kan velge en og en eller alle



Hold på en e-post du ønsker å slette da vil du få opp et valg om å velge en eller alle



Tips!

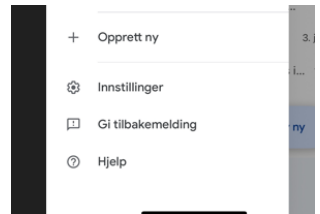
Bruk søkfunksjonen for å selektere ut feks bestemte avsendere før du bruker slettefunksjonen

# Organisere e-post i mapper



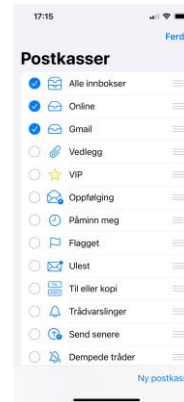
## Gmail

1. Gå inn på opprett ny i menyen (skyv til høyre) hvis du skal lage en mappe
2. Gi mappen(Etiketten) et navn og arkiver
3. For å flytte e-post til den nye mappen
  1. Trykk på en e-post og deretter velg ... øverst til høyre og velg
  2. flytt og hvilken mappe den skal inn i



## Mail

1. Når du har åpnet Mail appen velg «Rediger» øverst til høyre for å opprette en ny mappe
  1. Velg «Ny postkasse» nederst til høyre i bildet
  2. Gi mappen et navn
  3. Og deretter hvor mappen skal ligge og «Arkiver»
2. For å flytte e-post til den nye mappen/mapper
  1. Gå inn i innboksen og velg «Rediger» og merk de e-postene du ønsker å flytte til mappen
  2. Velg deretter «Flytt» nederst i skjermbildet og deretter «Flytt x antall meldinger...» og velg hvilken mappe de skal flyttes til



# Har du sjekket søppelposten ?

- Sjekk søppelpost mappen jevnlig. Det kan være e-post der som er en gyldig e-post.
- Du kan flytte en e-post fra søppelposten ved å gjøre følgende:



- Trykk og hold på meldingen
- Øverst til høyre trykker du på Mer...
- Rapporter som ikke søppelpost



- Sveip til venstre på e-posten du vil flytte
- Flytt e-posten: Trykk på «Mer» og deretter på «Flytt til innboks»



# Blokkere uønskede avsendere



- Velg en e-post og Mer ... Der kan du velge å blokkere avsenderen
- Du kan også trykke og holde på en e-post og velge å sende den til søppelpost eller ulovlig innhold, og blokkere avsender



- Sveip til venstre på e-posten og Mer... Der kan du flytte til uønsket og eller blokkere avsender



# Nyttige tips - oppsummert

- ✓ Du kan legge inn flere postkasser i appen dersom du har flere e-postadresser
- ✓ Leter du etter en avsender eller en spesiell e-post kan du bruke søkefunksjonen
- ✓ Du kan slette flere e-post omgangen ved å bruke merk funksjonen
- ✓ Du kan enkelt organisere e-postene dine ved å opprette og flytte til mapper
- ✓ Husk å sjekke og administrere søppelpost
- ✓ Du kan blokkere avsendere som sender deg uønsket epost

