



BETALINGSHJÆLPEN

Kontakt til myndighederne



Program

- Indledning
- Hvad betyder digital kontakt?
- Hvad er en digital postkasse?
- Digital kontakt til sundhedsvæsenet



Indledning

Det er vigtigt at føle sig tryk, når man bruger internettet til at kommunikere til myndigheder og håndtere personlig post.

Derfor får du her overblik over, hvordan du kan bruge digitale tjenester og løsninger til at forenkle din kontakt med myndigheder og håndtere din post mere effektivt.

Hvad betyder digital kontakt?

Digital kontakt betyder, at du interagerer med myndigheder – såsom SKAT eller Udbetaling Danmark – via internettet. Det kan ske på deres hjemmesider eller på e-mail.





Hvordan fungerer det?

Hjemmesider

De fleste myndigheder har hjemmesider, hvor du kan finde vigtig information, finde og udfylde blanketter samt sende beskeder direkte til dem.

Selvbetjening

Mange myndigheder tilbyder selvbetjening, hvor du kan logge ind med MitID for at udføre forskellige opgaver, som f.eks. at indberette skat eller ansøge om ydelser.

E-mail

Du kan også kontakte myndigheder på e-mail for at stille spørgsmål eller få information om tjenester.



Fordele ved digital kontakt

1

Nem adgang: Du kan kontakte myndigheder hjemmefra.

2

Tidsbesparelse: Spar tid ved ikke at bruge tid på transport eller på at vente i telefonkø.

3

Sikkerhed: Dine personlige informationer er beskyttet med sikre, digitale værktøjer, hvilket mindsker risikoen for identitetstyveri.



Spørgsmål

- Hvordan har I det med at kontakte myndigheder via internettet sammenlignet med at ringe eller besøge dem personligt?
- Har I besøgt en myndigheds hjemmeside? Hvordan var oplevelsen?
- Ud fra det I ved, hvilke myndigheder virker lettest og sikrest at kontakte digitalt?
- Er I bekymrede for sikkerheden, når I deler personlige oplysninger på digitale platforme? Hvorfor/hvorfor ikke?

Hvad er en digital postkasse?

- En digital postkasse er en digital tjeneste, hvor du kan modtage, læse og gemme din post elektronisk.
- Det er en sikker og organiseret måde at håndtere din post på.
- Tjenesterne er tilgængelige via hjemmesider eller som apps til mobiltelefonen.





Hvor finder du din digitale postkasse?

I Danmark findes der flere digitale postkasser, som du kan bruge til at modtage og håndtere din post elektronisk.

Her er et udvalg af de digitale postkasser:

1. e-Boks
2. Borger.dk
3. Mit.dk



Fordele ved at have en digital postkasse

1

Sikkerhed: Digitale postkasser opbevarer sikkert vigtige dokumenter og reducerer risikoen for, at de bliver væk eller stjålet.

2

Nem adgang til vigtige dokumenter: Det bliver lettere at finde og få adgang til vigtige dokumenter elektronisk end at lede i ringbind.

3

Adgang overalt: Du slipper for at tømme postkassen og kan nemt håndtere posten fra smartphone eller computeren, hvor du end er.

Digital kontakt med sundhedsvæsenet

Med de digitale løsninger er det blevet meget lettere at kontakte sundhedsvæsenet uden at forlade hjemmet.

Én måde at gøre dette på er ved at have en digital konsultation. Det kan du gøre med appen Min Læge, som giver dig som borger nem adgang til din praktiserende læge via video- og e-konsultation.





Fordele ved digital sundhedskontakt

1

Nem adgang: Du kan søge behandling hjemmefra, hvilket er særligt fordelagtigt, hvis du har fysiske begrænsninger eller bor langt fra en klinik.

2

Hurtig adgang: Digitale tjenester kan ofte tilbyde hurtigere adgang til behandling, da du kan undgå lang ventetid hos f.eks. Lægen.

3

Sikkerhed: Under pandemier eller andre sundhedskriser kan digital behandling være et sikrere alternativ for at undgå potentiel eksponering for sygdomme.



Spørgsmål

- Ville I være interesserede i at have et videomøde med en læge i stedet for at besøge modtagelsen?
- Føler I jer trygge ved tanken om at dele sundhedsoplysninger digitalt?

Opsummering

- At kommunikere til myndigheder via deres hjemmesider eller e-mail sparer ikke kun tid, men øger også sikkerheden pga. de digitale værktøjer.
- Med digitale postkasser kan du modtage og læse din post elektronisk.
- Videomøder med sundhedspersonale gør det muligt hurtigere at få hjælp og f.eks. få udskrevet recepter.





Spørgsmål

- Hvordan har I det med, at mere og mere kommunikation til myndigheder og sundhedsvæsenet foregår digitalt?
- Hvordan tror I, at den digitale kontakt med sundhedsvæsenet vil påvirke ældre personer i fremtiden?
- Hvilke råd eller hvilken støtte har I brug for at føle jer trygge ved at bruge digitale tjenester?



Test din viden

Du har nu gennemgået emnet om "Kontakt til myndigheder" – vil du teste din viden, så scan QR-koden for at tage testen.



Scan QR-koden med
kameraet i din
smartphone



Tak!

Der er stadig meget at lære.
Gå ind på **betalingshjælpen.dk** for at se de
fem andre emner, du kan dykke ned i.