

Glemt brukernavn eller passord

Steg-for-steg for å finne brukernavnet ditt og gjenopprette tilgang

Vi gjør det sammen – ett steg om gangen

Dette trenger du

Dette er kravene i veiledningen.

MinID / BankID / Buypass / Commfides

Du må kunne identifisere deg med én av disse.

Oppdatert nettleser

Edge, Chrome eller Firefox.

Målet er å finne brukernavnet ditt – eller gjenopprette tilgangen hvis du ikke kommer inn.

Gå til innloggingssiden

Vis skjermbildet først – la gruppen gjøre steget før du går videre.

GJØR DETTE NÅ

Klikk på ID-porten og start identifisering.

- Trykk «ID-porten».
- Velg MinID, BankID, Buypass eller Commfides.
- Fullfør identifiseringen.

Logg inn via ID-porten for å..

- **aktivere ny konto**
Om du er ny elev/student eller ansatt.
- **legitimere deg**
Om du er ansatt.
- **finne brukernavnet ditt**
Om du har mistet det.
- **gjenopprette pålogging til kontoen din**
For eksempel om du har byttet telefon, glemt passord eller ikke kommer inn på kontoen din på noe vis.

Du har veiledning [her](#), lese mer om løsningen [her](#) eller start legitimering med:

 ID-porten

Velg innloggingsmetode

- | | | |
|---|--|---|
|  | MinID
App eller engangskode | > |
|  | BankID
Bruk BankID-app eller kodebrikke | > |
|  | Buypass
Bruk Buypass ID på smartkort, mobil eller nøkkel | > |
|  | Commfides
Med smartkort | > |

[Slik skaffer du deg elektronisk ID](#)

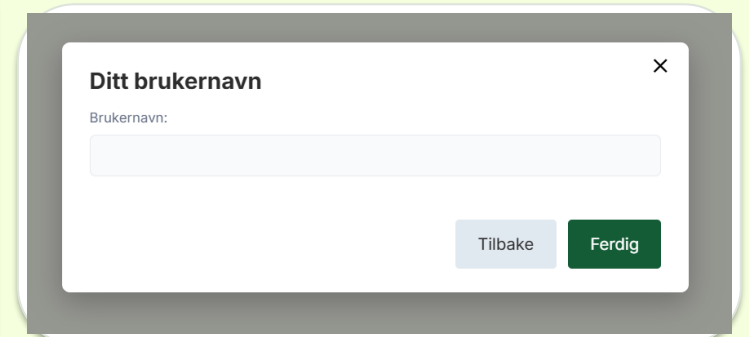
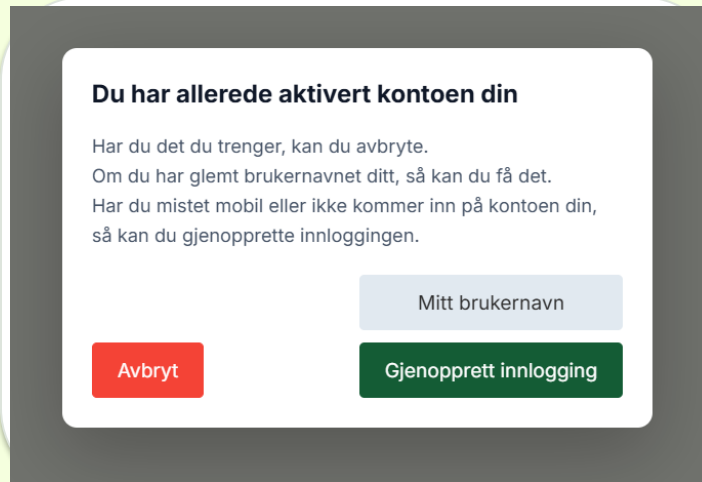
Velg hva du trenger

Vis skjermbildet først – la gruppen gjøre steget før du går videre.

GJØR DETTE NÅ

Når systemet ser at kontoen allerede er aktivert, velger du riktig alternativ.

- «Mitt brukernavn» viser brukernavnet ditt.
- «Gjenopprett innlogging» brukes når du har mistet tilgang.



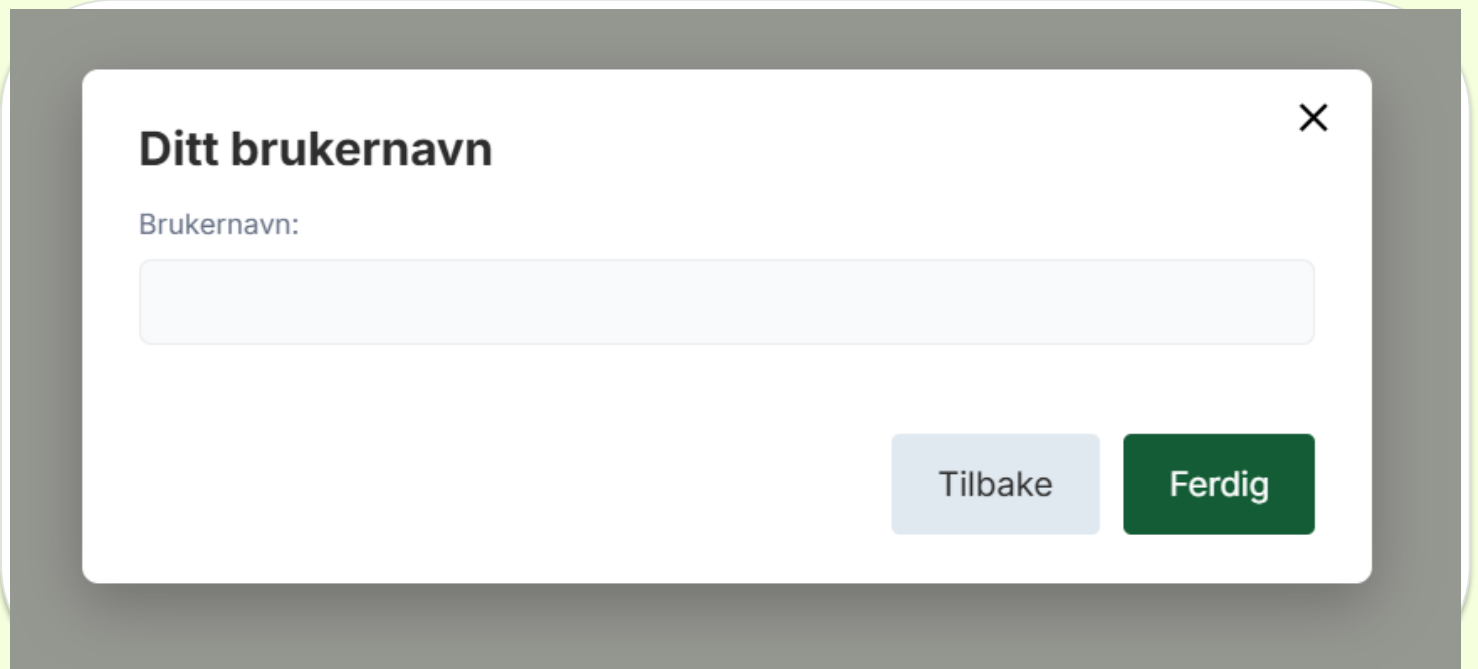
Se brukernavnet ditt

Vis skjermbildet først – la gruppen gjøre steget før du går videre.

GJØR DETTE NÅ

**Velg «Mitt brukernavn»
og noter brukernavnet.**

- Kontroller at brukernavnet er riktig.
- Trykk «Ferdig» når du er ferdig.



Ditt brukernavn ×

Brukernavn:

Tilbake Ferdig

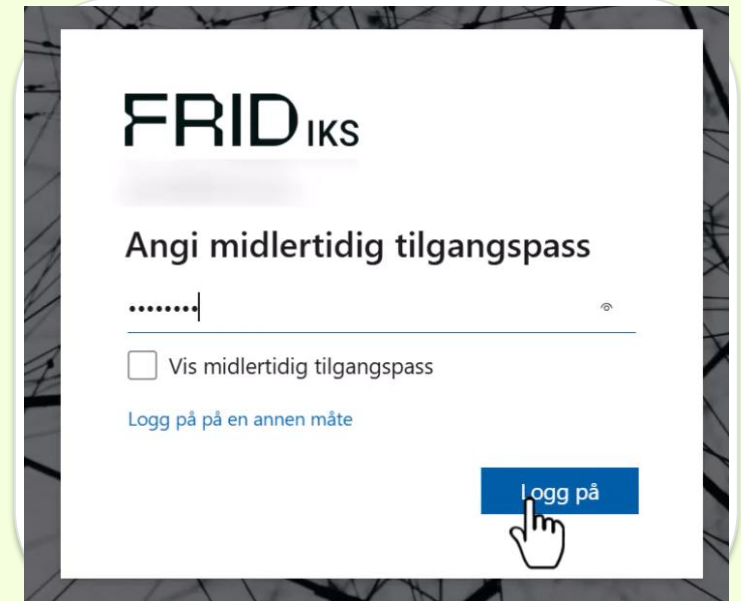
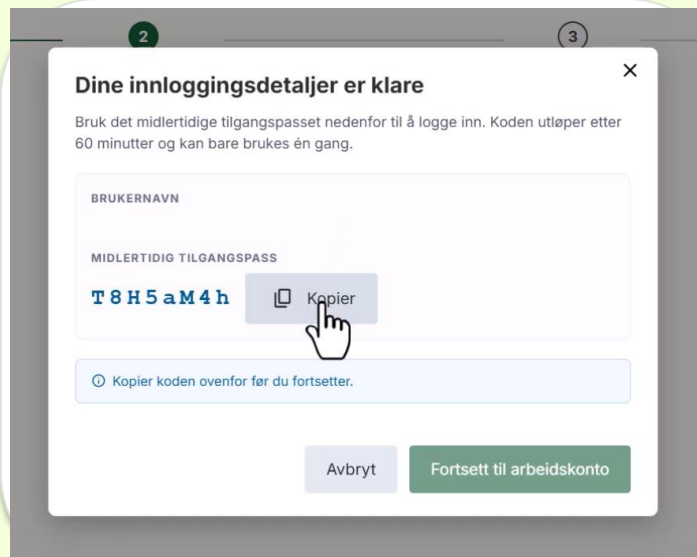
Gjenopprett tilgang

Vis skjermbildet først – la gruppen gjøre steget før du går videre.

GJØR DETTE NÅ

Systemet genererer automatisk et midlertidig tilgangspass.

- Trykk «Kopier» for å kopiere tilgangspasset.
- Du blir sendt videre automatisk.
- Hvis du blir bedt om det, limer du inn tilgangspasset.



Hva er et tilgangspass?

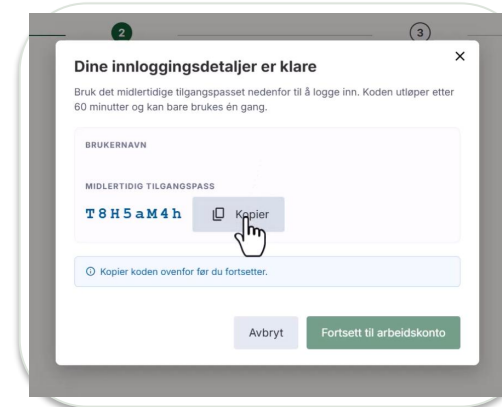
Forstå hva koden brukes til før du går videre.

Et tilgangspass er en midlertidig kode utstedt av IT-systemet.

Det lar deg logge inn på kontoen din uten å trenge et permanent passord på forhånd.

Husk

Koden er tidsbegrenset og skal behandles som en engangskode.



Åpne Sikkerhetsinformasjon

Vis skjermbildet først – la gruppen gjøre steget før du går videre.

GJØR DETTE NÅ

Her kan du administrere innloggingsmetoder og passord.

- Endre passord.
- Legg til en ny innloggingsmetode, for eksempel tilgangsnøkkel.
- Endre telefonen for 2-faktorautentisering.
- Fjern metoder du ikke lenger bruker.

sikkerhetsinformasjon

Dette er metodene du bruker for å logge deg på kontoen eller tilbakestille passordet.

Du bruker den mest anbefalte påloggingsmetoden der den gjelder.

Påloggingsmetode når den anbefalte ikke er tilgjengelig: Godkjennerapp eller maskinvaretoken – kode [Endre](#)

+ Legg til en påloggingsmetode

... Passord		Endre
Microsoft Authenticato Push-godkjenning med		Slett
Tilgangsnøkkel (Enhetsbundet) Microsoft Authenticator	Den Grønne Telefonen iOS-enhet	Slett 
Midlertidig tilgangspass	Utløper 13.5.2026, 12:10:06	Slett

Har du mistet enheten? [Logg av overalt](#)

Krav til nytt passord

Bruk dette som sjekkliste når du lager passordet.

Passordet må inneholde

- Minimum 10 tegn
- Store bokstaver
- Små bokstaver
- Tall

I tillegg

- Vanlige ord fra ordlister blir ikke godkjent
- Deler av fornavn eller etternavn blir ikke godkjent
- De 24 siste passordene kan ikke brukes på nytt
- 10 feil forsøk sperrer kontoen i 15 minutter

Finn «Passord» → «Endre»

Vis skjermbildet først – la gruppen gjøre steget før du går videre.

GJØR DETTE NÅ

På siden
Sikkerhetsinformasjon
finner du raden
«Passord». Trykk «Endre».

- Finn raden «Passord».
- Trykk «Endre» til høyre.
- Hvis du ikke er logget inn, kan du bruke en registrert innloggingsmetode.

sikkerhetsinformasjon

Dette er metodene du bruker for å logge deg på kontoen eller tilbakestille passordet.

Du bruker den mest anbefalte påloggingsmetoden der den gjelder.
Påloggingsmetode når den anbefalte ikke er tilgjengelig: Microsoft Authenticator – varsling [Endre](#)

+ Legg til en påloggingsmetode

... Passord Sist oppdatert: en måned siden Endre
Microsoft Authenticator Push-godkjenning med flere faktorer (MFA) iPhone 14 Slett
Tilgangsnøkkel (Enhetsbundet) Microsoft Authenticator Authenticator - iOS iOS-enhet Slett

Har du mistet enheten? [Logg av overalt](#)

FRID IKS · Glemt brukernavn eller passord · 2026

10.1

Velg «Har du glemt passord?»

Vis skjermbildet først – la gruppen gjøre steget før du går videre.

GJØR DETTE NÅ

**I vinduet for
passordendring velger du
«Har du glemt passord?»**

- Dette starter prosessen for å sette nytt passord.
- Følg instruksjonene videre.

Endre passordet

Bruker-ID

Nåværende passord

[Har du glemt passordet?](#)

Nytt passord

Bekreft nytt passord

Avbryt Send inn

Bekreft brukerkontoen

Vis skjermbildet først – la gruppen gjøre steget før du går videre.

GJØR DETTE NÅ

Skriv inn brukernavnet ditt og koden som vises på bildet.

- Skriv inn brukernavnet.
- Skriv inn tegnene fra bildet.
- Trykk «Neste».

FRID IKS

Få tilgang til kontoen igjen

Hvem er du?

Hvis du vil gjenopprette kontoen, begynner du med å skrive inn e-postadressen eller brukernavnet og tegnene i bildet eller lyden nedenfor.

E-post eller brukernavn: *

Eksempel: bruker@contoso.onmicrosoft.com eller bruker@contoso.com



Skriv inn tegnene som vises på bildet, eller ordene som du hører i lydsnutten. *

Neste

Avbryt

Bekreft med Authenticator

Vis skjermbildet først – la gruppen gjøre steget før du går videre.

GJØR DETTE NÅ

Velg bekreftelsesmetoden som passer og følg instruksjonene i Authenticator.

- Godkjenn forespørselen i Authenticator.
- Fullfør 2-faktorbekreftelsen.

Få tilgang til kontoen igjen

bekreftelsestrinn 1 > velg et nytt passord

Velg kontaktmetoden vi skal bruke til bekreftelse:

☒ Godkjenn et varsel i godkjennerappen min

☐ Angi en kode fra godkjennerappen min

Send et varsel til godkjennerappen på mobilenheten din.

Send varsling

[Avbryt](#)

Sett passordet du ønsker

Vis skjermbildet først – la gruppen gjøre steget før du går videre.

GJØR DETTE NÅ

Skriv inn et nytt passord som oppfyller alle kravene.

- Skriv inn nytt passord.
- Bekreft passordet.
- Trykk «Fullfør».

Få tilgang til kontoen igjen

bekreftelsestrinn 1 ✓ > **velg et nytt passord**

* Skriv inn nytt passord:

* Bekreft nytt passord:

Fullfør

Avbryt

Suksess!

Vis skjermbildet først – la gruppen gjøre steget før du går videre.

GJØR DETTE NÅ

Når du ser denne meldingen, er passordet endret.

- Det nye passordet kan nå brukes.
- Oppbevar passordet sikkert.
- Du er ferdig.

Få tilgang til kontoen igjen



Passordet er tilbakestilt

Du har fått tilbake tilgangen

Brukernavn funnet ✓

Tilgang gjenopprettet ✓

Nytt passord satt ✓

Hvis noe ikke fungerer: stopp og få hjelp – ikke gjett deg videre.

Kilde: AFK – «Glemt brukernavn eller passord», 13. august 2026.