BEKYMRINGSDEPARTEMENTET VEILEDER TIL BEKYMRINGSLOVEN FOR MEDIEAKTØRER Versjon 2.1 - Juli 2025

1. INNLEDNING

Denne veilederen skal hjelpe medieaktører med å overholde Lov om regulering av bekymringsinnhold i digitale medier (Bekymringsloven).

2. BEKYMRINGSENHETER (BE)

Bekymringsenheter måles på en skala fra 0-20:

- 0-1 BE: Nøytralt innhold (værmeldinger uten ekstremvær)
- 1-2 BE: Akseptabelt bekymringsnivå
- 2-3.2 BE: Maksimalt tillatt per skjermbilde
- Over 3.2 BE: LOVBRUDD

3. BEREGNING AV BEKYMRINGSVERDI

Grunnformel: BE = (Sjokkfaktor × Hyppighet) + Triggerelementer - Nøytralisering

Eksempel: "Mann (47) døde" = 8 BE "Mann (47) døde (etter et langt og godt liv)" = 3 BE

4. FORBUDTE KOMBINASJONER

Følgende bekymringskombinasjoner er ALLTID ulovlige:

- Død + Sex
- Barn + Fare
- Hitler + Overraskelse
- Økonomi + Kroppslige funksjoner

5. PÅBUDTE NØYTRALISERINGSELEMENTER

For hver 3. bekymringsartikkel SKAL det være:

1. Kattebilde (minimum 400x300px)
2. Positiv nyhet om Norge
3. Oppskrift på lefser
4. Værmeldinger (kun sol)

6. TRIGGERVARSEL

Innhold over 2.5 BE krever varsel:

⚠️ BEKYMRINGSVARSEL ⚠️
Denne artikkelen inneholder [type bekymring]
Bekymringsgrad: [X.X]/3.2

7. STRAFFER VED OVERTREDELSE

- Første gangs overtredelse: Advarsel
- Andre gangs overtredelse: Kr 100.000 - 500.000
- Tredje gangs overtredelse: Kr 1.000.000
- Gjentatte overtredelser: Bekymringskarantene

8. SØKNAD OM UNNTAK

For spesielle nyhetstilfeller kan det søkes om midlertidig bekymringsunntak via skjema BEK-U-2025.

9. KONTAKT

Spørsmål sendes til: veiledning@bekymring.no Akutt bekymringstelefon: 815 ANGST

Denne veilederen oppdateres kvartalsvis. Siste revisjon: 01.07.2025