



Polisen

Råd till dig som lever under hot



Dessa råd vänder sig till dig som är utsatt för hot och våld. Hotet kan till exempel bero på att du utsatts för våld av en närstående, att någon förföljer dig eller att du hotas i samband med en rättsprocess.

Polisen och andra myndigheter har ett stort ansvar att skydda dig. Detta informationsblad syftar till att hjälpa dig och din familj att bli medvetna om risker, så att ni kan öka er egen trygghet. Din kontakt hos Polisen hjälper dig om du har frågor. Säkerhet handlar om att göra medvetna val i vardagen. Fundera över vilka personliga rutiner du kan påverka, variera och förändra för att öka din säkerhetsmedvetenhet. Utifrån dessa analyser kan du sedan göra aktiva val.

Även små förändringar kan göra så att din vardag blir mindre säker. Berätta därför om något ändras i din tillvaro för din kontaktperson hos Polisen och eventuellt dina anhöriga. Till exempel om du byter adress, får nytt telefonnummer, förändringar i en vårdnadstvist osv.

Är du i fara?

Ring **112**, och var beredd att tala om ditt namn, var du befinner dig och vad som händer.

Om det inte är akut ring **11414**.



Om den som hotar tar kontakt

- Förbered dig och ha en plan för hur du ska agera i en akut hotsituation.
- Tänk igenom vart du kan ta vägen och hur du snabbt kan komma undan och larma Polisen.
- Titta hur det ser ut kring din bostad. Finns det något som kan underlätta för hotpersonen att komma in? Kan du lätt ta dig därifrån om du behöver?
- Öppna inte dörren för den som hotar dig, eller dennes bekanta, eller om du inte vet vem det är. Strunta i om han/hon väsnas, stör eller stör grannarna. Ring 112 om du känner fara.
- Svara inte om den som hotar försöker kontakta dig via telefon, sms, mejl eller annat sätt.
- Var inte ensam med den som hotar dig, och stäm inte träff, även om han/hon låter snäll.

Säkrare vardag

- Installera tittöga i ytterdörren. Samverka med grannar. Se över skalskydd, larm och belysning på platser i och omkring din bostad.
- Öka insynen. En ökad insyn till din tomt eller bostad kan försvåra för någon att närma sig ditt hem. Samtidigt kan god insyn för enkla en kartläggning av dig och din familjs vanor. Försök hitta en balans i åtgärderna och utforma dem efter den omgivning du lever i.
- Byt vardagsrutiner då och då. Variera resvägar, restider och butiker som du och din familj handlar i. Se över dina aktiviteter, platser och tidpunkter då du kan bli utsatt. Försvåra planläggning och kartläggning och skapa variation i dina vardagsrutiner.
- Tänk på vilka fordon du kör eller åker med i. Om du tex syns i en bil är det lätt att ta reda på vem ägaren är med hjälp av registreringsnumret, och på så vis nå dig.
- Skaffa billarm och parkera på säkra och övervakade platser. Variera var du parkerar bilen.
- Var uppmärksam på okända fordon eller besökare i din närmiljö.
- Lär dina barn hur de når kontakt med polis. Lär dina barn att aldrig vid kontakt med främlingar berätta om sig själva eller familjen.
- Byt låscylindrar om du inte är helt säker på var du har alla nycklar till bostaden, eller om det finns risk att någon gjort en kopia.
- Sätt upp brandvarnare och ha redskap lättillgängliga mot brand, till exempel brandfilt, brandsläckare m.m.

- Informera närmaste kollegorna på arbetet och din chef om situationen för att öka förståelsen och skärpa uppmärksamheten. Även grannar och personal vid skola/förskola kan behöva informeras. Bedöm hur mycket de måste känna till, och ta hjälp av din kontakt hos Polisen om du är osäker.
- Spärra obehörig adressändring. I tjänsten obehörig adressändring hos Skatteverket kan du förhindra att någon obehörig ändrar din adress När spärren är aktiverad godkänns bara adressändringar som görs med e-legitimation.

Genom att låsa din adress hos Adressändring kan du skydda dig mot att någon obehörig ändrar din adress, lagrar eller eftersänder din post. När adressen är låst kan beställningar enbart bekräftas med e-legitimation.

Tjänsterna minimerar risken för att någon använder dina personuppgifter för bedrägerier och id-kapning, och de finns på Skatteverkets och Adressändrings respektive hemsidor.



Säkrare telefonvanor

- Memorera viktiga telefonnummer.
- Skaffa hemligt telefonnummer om du har fast telefon.
- Du kan göra ditt telefonnummer hemligt eller dolt på din privata mobiltelefon. Det kan skilja sig åt mellan olika leverantörer, så ta kontakt med ditt bolag för att se vad dom kan hjälpa dig med.
- Med ett hemligt/dolt telefonnummer på din din privata mobiltelefon syns inte ditt telefonnummer när du ringer. Dina personuppgifter lämnas inte ut av nummerupplysningen.
- Använd gärna en mobiltelefon som kan spela in samtal, och ta för vana att starta inspelning när du svarar i telefonen.
- Se till att mobiltelefonens batteri alltid är laddat och att kontantkortet har gott om samtalstid kvar.
- Kontrollera hur din mobiltelefon fungerar och hur nödnumret 112, som är förprogrammerat, kan användas.
- Byt mobiltelefon om den som hotar dig haft tillgång till telefonen, och eventuellt installerat funktion som kan spåra dig.
- Smarttelefoner (eller smartphones) har appar som lämnar spår.
- Stäng av funktioner som gps och positioneringstjänster. Om du behöver hjälp att stänga funktioner som kan spåra dig, kontakta företaget där du köpt ditt abonnemang eller telefonens leverantör.
- Bär mobiltelefonen så att den är lätt att ta fram i en pressad situation.
- Använd telefonlås på mobilen och slå på autolås. Rekommenderad tid 2 min. Lämna inte den eller annan teknisk utrustning utan uppsikt.
- Öppna aldrig e-post och MMS från okända avsändare som verkar misstänksamma.
- Ange inte fullständiga namn och adresser på personer i kontaktboken. Använd alias för att minska sårbarheten.
- Installera inte appar som kopierar ut kontakter till Internet. Var observant när appen vid installationen kräver behörighet.
- Fabriksåterställning kan användas om du misstänker att någon manipulerat telefonen. All information försvinner dock då.
- Avinstallera appar du inte använder.
- Se över behörigheterna för alla kvarstående appar i din telefon. Vad har dessa appar rätt att titta på i din telefon? Olika appar kan röja din position på olika sätt tex motions-appar, kamera-appar, dejting-appar och kart-appar.



Säkrare internetvanor

- Att skydda sig helt är svårt, men man kan försvåra kriminellas möjlighet att kartlägga en genom att inte exponera sig.
- Tänk på att all information som du delar med dig av på internet kan spåras till dig, så gör medvetna och säkra val.
- Kommentera inte din säkerhet eller säkerhetsåtgärder i medier, på nätet eller i andra sammanhang.
- Använd helst inte sociala medier som Facebook, Twitter, Instagram, bloggar etc. Ha inte en egen internetsida.
- Var försiktig med vad du publicerar. Undvik personlig information så som bilder och synliga vänlistor.
- Undvik statusuppdateringar och information om dig själv. Det gäller även i slutna miljöer.
- Se över dina sekretessinställningar. Vem kan se dina inlägg i sociala medier?
- Undvik att ange var du jobbar, bor eller vilka andra platser du ofta vistas på.
- Glöm inte bort att det är lätt att kartläggas via en anhörig.
- Använd en e-posttjänst där ip-adress inte framgår i mailkonversationer.
- Undvik använda trådlösa nätverk. Om man måste använda ett trådlöst nätverk är det viktigt att man inte glömmer stänga av det när man är klar.
- Antivirusprogram – Installera ett ansett bra säkerhetsprogram och se till att hålla det uppdaterat.
- Var försiktig med var du klickar – Även om alla dina kontroller och inställningar är korrekta kan en skadlig länk och en skadlig kod inte bara förstöra din dator, utan även påverka din integritet och säkerhet online också.
- Skaffa ny e-postadress som inte innehåller ord eller siffror som leder tanken till dig eller din familj.
- Dina lösenord ska vara långa, med blandade stora och små bokstäver, siffror och andra tecken. Byt lösenord regelbundet.
- Använd en lösenordshanterare. Det är ett program som ger förslag på långa, säkra och unika lösenord, sparar lösenorden i krypterat och hjälper dig att komma ihåg lösenordet när det ska användas.
- Använd lösenord som har en säker återställningsmetod. Om lösenordet återställs via din e-postadress krävs att ingen annan har tillgång till denna. Använd inte telefonnummer för återställning. Det går ofta att få en återställningskod som du kan spara på en säker plats tills du har behov av den.
- Byt lösenord direkt efter att du lånat en dator, t.ex. på hotell, bibliotek, internetcafé eller en bekants dator.
- Surfa inte på hotaktörens profiler på sociala medier med din privata profil.
- Tänk på att streamingtjänster, medlemskonton i mataffärer eller liknande kan visa information om din position.
- IP-adresser kan också läckas via onlinespel.

- Stäng av eller ta bort tjänster i telefonen som kan avslöja positioner, till exempel Hitta min enhet.
- Byt utrustning om personen som hotar dig haft tillgång till den, och kan ha installerat funktion som spårar dig.
- Försäkra dig om att alla i hushållet följer samma rekommendationer. Följ upp dessa råd regelbundet med samtliga familjemedlemmar.
- Adressuppgifter är offentliga i Sverige. Tänk på att man kan se ditt hus genom Google maps.
- På flera olika internetsidor finns uppgifter om hur många bilar som finns registrerade mot adressen, vilka modeller och till och med registreringsnummer.

Säkrare köp

- Om du skulle få en försändelse som du inte beställt ska du bestrida fakturan, dvs. meddela företaget skriftligen att du inte tänker betala.

På www.konsumentverket.se finns råd om hur du gör det. Gör även en polisanmälan.

- Du kan spärra ditt personnummer hos Svensk Distanshandel. På så sätt kan ingen beställa varor med ditt personnummer från deras medlemsföretag.

Läs mer på www.distanshandel.se om vilka medlemsföretagen är, och hur du gör för att införa spärr.

- Om du har utsatts för bedrägeri (till exempel om någon beställt vara eller tecknat lån i ditt namn) eller en identitetsstöld, kan du kontakta kreditupplysningsföretag och be dem spärra upplysningar om dig. Då får företag och banker en sorts varning, nästa gång någon försöker handla eller låna pengar i ditt namn, och kan hindra att det händer igen.

Det finns flera kreditupplysningsföretag, sök på nätet och kontakta dem om hur du ska göra för att lägga in spärr. Många företag gör detta gratis, medan andra tar betalt. Tänk på att en spärr försvårar även för dig själv att handla på nätet eller ta lån.



Mer stöd och hjälp

Socialtjänsten i din kommun kan erbjuda dig stöd, skydd, information och ekonomisk hjälp.

Du kan få hjälp och stöd från flera olika organisationer. Mer information finns på (länk): <https://polisen.se/utsatt-for-brott/hjalp-och-stod-fran-samhallet/stod-fran-andra-organisationer/>

Vill du veta mer om stöd för brottsutsatt och vittnen hittar du det här (länk): <https://polisen.se/utsatt-for-brott/hjalp-och-stod-fran-samhallet/>

På polisen.se/rattskedjan kan du läsa mer om vad som händer efter polisanmälan. Där finns mer information om stöd och hjälp, och om hur du kan skydda dig mot brott.

Ekonomisk ersättning

Kontakta ditt försäkringsbolag för information om din försäkring. Du kan ha rätt till ersättning för exempelvis skador på din egendom och för besök hos psykolog.

