



## Råd om du blivit hotad

Olaga hot innebär att någon hotar att skada dig eller din egendom. Hotet som riktas mot dig kan även omfatta andra personer, djur eller föremål som har stor betydelse för dig. För att vara ett hot ska det få dig att känna allvarlig fruktan.

Råden kan användas även vid andra situationer, t.ex. olaga förföljelse, "stalkning", misshandel, olaga tvång, hemfridsbrott, olaga intrång, ofredande, sexuellt ofredande, utpressning, skadegörelse eller försök till skadegörelse och överträdelse av kontaktförbud.

## Är situationen akut?

- Påkalla hjälp – Ropa, skrik, vifta med armarna eller liknande
- Fly från situationen – Spring eller på annat sätt snabbt komma bort från situationen och platsen
- Ring 112

## Inte akut situation

- Anmäl till arbetsgivaren
  - Närmsta chef, eller
  - Säkerhetsavdelningen
- Polisanmäl brottet
  - Uppsök närmaste polisstation, eller
  - Ring 114 14
- Att tänka på inför anmälan
  - Spara all information om hotet på din dator, mobiltelefon eller annan plattform som kan användas som bevismaterial, även om du skrivit ut informationen på papper.
  - Fotografier på gärningsperson eller film är mycket bra om det finns
  - Om det är möjligt är det viktigt att du lämnar namn och telefonnummer till personer som hört eller sett vad som hänt (vittnen).

## Praktiska Råd

- Berätta för anhöriga vad som hänt
- Var tydlig och undvik kontakt med gärningspersonen
- Ändra vardagsrutiner (var "streetsmart")
  - Ta annan väg än den vanliga till arbetet, dagis, skola etc.
  - Byt parkeringsplats
  - Se över lås och larm till bostaden
  - Överväg tillfällig adressändring
  - Var extra vaksam
  - Välj en kontaktperson
- Bli tillgänglig på ny skyddad telefon (kontantkort eller liknande)
- Kontroll av post och kända telefonnummer
- Ansök om kontaktförbud om du vet vem gärningsmannen är
- Efterfråga larm/skydd från Polisen

## Hjälp och stöd från ideella organisationer och myndigheter

Att utsättas för hot är obehagligt och oväntat. Det kan vara lämpligt att söka stöd och hjälp hos en professionell organisation eller myndighet.

- Brottsofferjouren finns på de flesta orter i landet (bilaga 1)
- Kvinnofridslinjen finns på de flesta orter i landet (bilaga 2)
- RFSL har en brottsofferjour för HBT-personer (bilaga 3)
- BRIS kontaktas av barn och unga som hotats eller bevittnat hot (bilaga 4)