

Trygg i rollen som förtroendevald

Säkerhet- och beredskapskontoret



Bättre förekomma än att förekommas

Det finns en ökad risk för att utsättas för hot och våld i din roll som politiker, det gäller både när du aktivt utövar ditt politiska uppdrag och när du är hemma.

Det är viktigt att du har kunskap om de risker som finns och hur du ska göra för att om möjligt undvika att hamna i en sådan situation.



BRÅ:s undersökning 2023

28,3 procent av de förtroendevalda uppgav att de 2022 blev utsatta för någon form av hot och trakasserier på grund av sitt förtroendeuppdrag

5,3 procent av de förtroendevalda uppgav att de blivit utsatta för 9 någon form av våld, skadegörelse eller stöld på grund av sitt förtroendeuppdrag.

Yngre mer utsatta än äldre

Ju mer omtalad eller omskriven i medier, desto högre utsatthet



BRÅ:s undersökning 2023

Totalt 16,3 procent av händelserna som rör antingen hot och trakasserier eller våld, skadegörelse och stöld under 2022 ska ha anmälts till polisen

Totalt uppgav 28,2 procent av samtliga förtroendevalda att de under 2022 känt oro över att antingen själva utsättas för brott eller liknande obehagliga händelser, eller för att någon anhörig ska utsättas.

Totalt 20,7 procent av de förtroendevalda visste inte om det finns en handlingsplan eller inte, medan 17,6 procent inte visste om det finns en säkerhetsansvarig att vända sig till.



Varför man inte polisanmäler

De utsatta som inte polisanmält händelsen uppgav oftast att de inte trodde att det skulle leda till något. Många såg också händelsen som en småsak eller bagatell, eller som en del av uppdraget som förtroendevald.

Det var en större andel händelser riktade mot män som inte polisanmäldes för att de inte trodde att det skulle leda till något eller för att händelsen betraktades som en småsak eller bagatell, medan det var en större andel händelser riktade mot kvinnor som inte polisanmäldes för att de betraktade det som hänt som en del av sitt uppdrag.





Anmäl brott till polisen

För att anmäla brott ska du ringa 114 14 eller besöka polisstationen. Är det ett pågående brott eller en akut situation, ring 112.

Det är aldrig ok att bli utsatt för hot eller våld!

Ditt ansvar i din roll som politiker

Du har ett **eget ansvar** att ha koll på vilka risker som finns och vad som gäller kring säkerheten

Har ni en utsedd säkerhetskontakt för ditt parti så kan hen ge dig information, hjälp och stöd

Är du fritids- eller kommunpolitiker så är det den lokala polisen som är ansvarar för att bedöma hotbilden och vidta skyddsåtgärder. Är du aktiv i riksdag eller regering är det SÄPO som hanterar dessa frågor



Hur kan du förebygga hot, våld och trakasserier?

Det du inte har en aning om kan du inte förebygga, det är därför det är så viktigt att analysera vilka risker som finns

Det finns krafter som vill påverka den demokratiska processen på olika sätt

Det finns risk för att någon som inte delar din politiska ståndpunkt agerar hotfullt emot dig

Det skulle också kunna vara någon som mer eller mindre förföljer dig och att du på grund av detta känner dig hotad



Olaga hot

Olaga hot innebär att någon hotar att skada dig eller din egendom.

Hotet som riktas mot dig kan omfatta andra personer, djur eller föremål som har stor betydelse för dig.

Olaga hot kan förekomma online

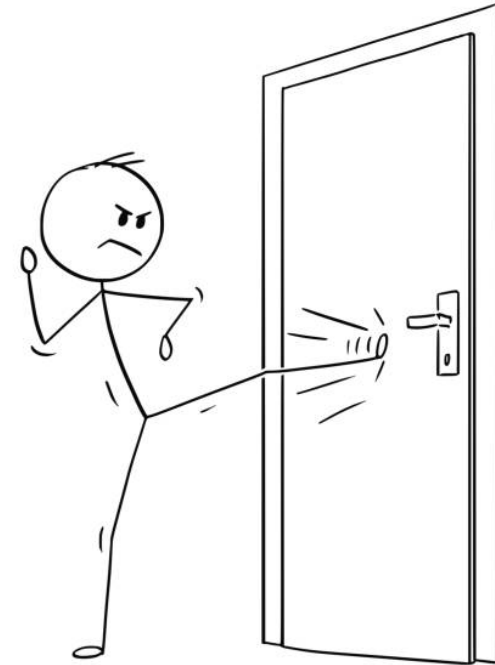


Våld

I definitionen finns våldet som skadar, smärftar, skrämmer och kränker samt att det finns en avsikt med det våld som utövas.

Avsikten är att den som utsätts för våld ska avstå från att göra något han eller hon vill, eller att den som utsätts tvingas att göra något han eller hon inte vill.

Det finns många olika sorters våld, det kan vara till exempel fysiskt, psykiskt eller materiellt



PDV – Pågående dödligt våld

Målet är alltid att komma undan en händelse av pågående dödligt våld. När du når en säker plats så larmar du 112.

Mer om pågående dödligt våld hittar du i Vägledning PDV – Pågående dödligt våld och i filmen med samma namn som du hittar på [Vara förtroendevald - Luleå kommun \(lulea.se\)](https://www.lulea.se/Vara-fortroendevald)



••• Vägledning



Pågående dödligt våld

Trakasserier och förföljelse

Trakasserier är ett agerande som kränker någons värdighet och som har samband med en eller flera av de sju diskrimineringsgrunderna. Det kan handla om kommentarer, nedsättande skämt, gester eller utfrysning.

Förföljelse eller "Stalkning" är ett vidare begrepp som innefattar både brottsliga handlingar och handlingar som den utsatta personen uppfattar som störande, kränkande eller skrämmande, men som inte är brott enligt svensk lag. Med stalkning menas även att någon systematiskt förföljer, kartlägger och smyger sig på den utsatta personen.



Rättshaveristen

Alla som är upprörda på politiker är såklart inte rättshaverister utan det kan helt enkelt vara en normal reaktion på något som är fel

En person med rättshaveristiskt beteende har ofta ett psykiskt lidande som tar sig uttryck i att anklaga andra

Rättshaveristen lägger tid på att driva processer, klaga och överklaga beslut

Rättshaveristen har svårt att förstå att inte alla andra delar dennes åsikter



Rättshaveristen

Om du möter en rättshaverist:

Visa empati

Inta en tydlig och professionell hållning

Följ lagar och regler

Behåll lugnet

Svara inte på mer än det som efterfrågas

Låt haveristen få sista ordet, denne vill gärna avsluta med kritik eller nedlåtande

Avsluta samtalet om det blir hotfullt eller kränkande och kontakta polis och partiets säkerhetskontakt



RISKANALYS

Ta för vana att göra en riskanalys inför planerade aktiviteter, innan du publicerar ett uttalande, vid möten osv.

Vilka risker ser du?

Vilka åtgärder kan du vidta för att minska riskerna?

I Vägledning hot och våld förtroendevalda finns mallar du kan använda dig av när du ska göra en riskanalys.

Så här bedömer du och planerar före – under – efter möten

Före möten: (att planera)	Har tagits hänsyn till		
	Ja	Nej	Ej aktuellt
1) <i>Riskbedömning:</i> Är riskbedömning genomförd enligt checklista " Så här gör du riskbedömning inför möten och evenemang "?			
2) <i>Val av mötesplats:</i> Finns möjlighet att påverka val av platsen?			
3) <i>Medhjälpare/kollega på plats vid mötet:</i> Undvik ensamarbete. Prata ihop er innan mötet hur ni kan hantera uppkomna situationer och vem som gör vad om olika saker inträffar.			
4) <i>Samverkan:</i> Bedöm om den lokala polisen eller kommunens säkerhetsskyddschef/strateg ska underrättas.			
5) <i>Platsen för mötet/talarplats:</i> Planera en säker väg till och från talarplatsen, undvik åskådare bakom ryggen. Finns fysiskt hinder eller funktionärer i utrymmet mellan talare och publik ökar säkerheten. Ha kunskap om var nödutgångarna är och säker väg för att lämna platsen.			
6) <i>Larmmöjlighet:</i> Ha alltid laddad mobiltelefon, bestäm vem som larmar och till vilket nummer. Kan du snabbt få hjälp?			
7) <i>Säker plats:</i> Kontrollera och meddela alla berörda var säkert utrymme, dvs. reträttplats finns om mötet behöver avbrytas.			
9) <i>Transport till och från mötesplats:</i> Parkera eventuella bilar för att underlätta en smidig ankomst och avfärd. Res helst tillsammans. Gör varandra sällskap till och från bilen. Bedöm om taxi ska användas i stället för kollektivtrafik.			
Kommentar:			
Under möten: (genomföra)			
1) <i>Bedöm löpande:</i> Ge akt på stämningen och bedöm löpande om mötet går enligt planerna eller om			

Vad du kan fundera på när du gör en riskanalys

Finns det aktiviteter som du behöver lägga särskilt fokus på. Ska du hålla ett framförande eller ska du meddela ett beslut som kanske kan väcka ilska och irritation hos någon?



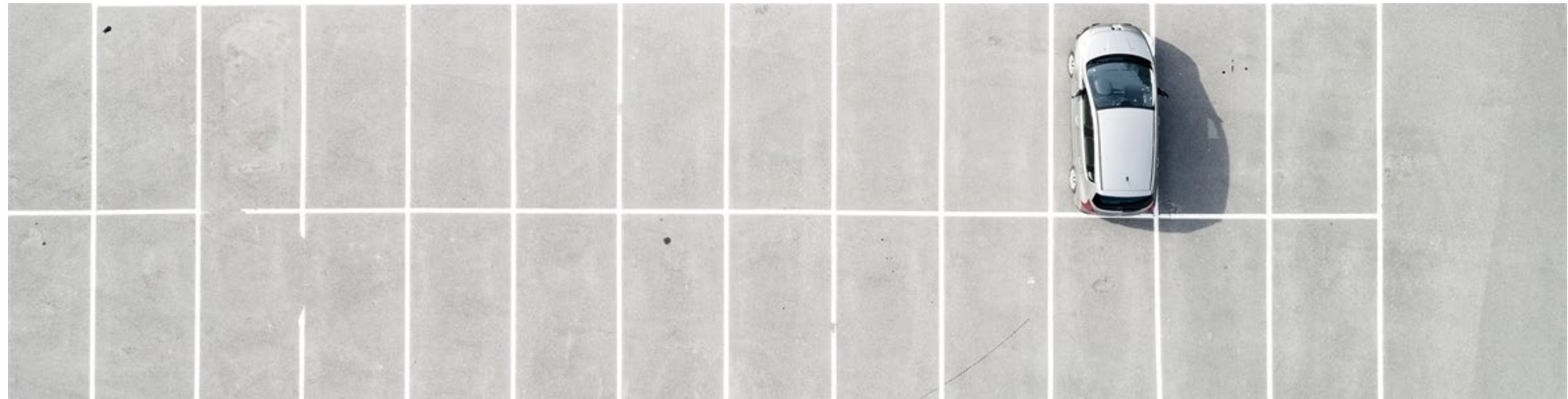
Vad du kan fundera på när du gör en riskanalys

Har du tillräckligt på fötterna för att kunna göra en bra analys? Behöver du kontakta någon som är mera insatt, bolla dina tankar med någon?



Vad du kan fundera på när du gör en riskanalys

Vilka åtgärder kan du vidta för att minska risken?



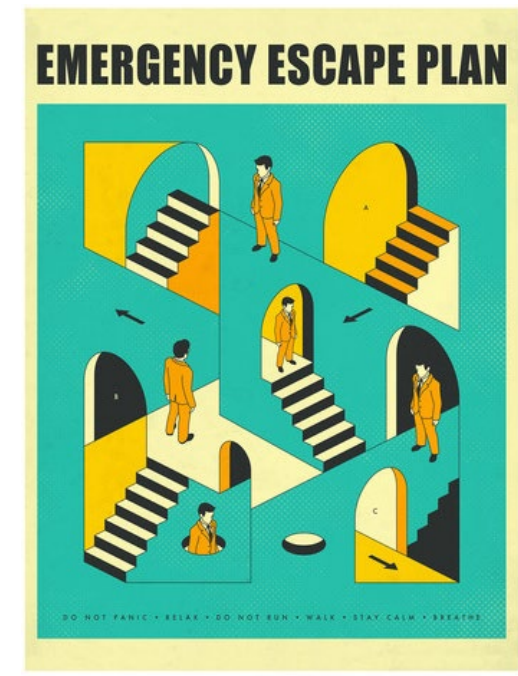
Vad du kan fundera på när du gör en riskanalys

När är det mest troligt att du skulle kunna bli utsatt för ett påhopp eller ett angrepp?

Vilka möjligheter till skydd finns om det skulle uppstå en hotfull situation?

Finns det hjälp att få?

Finns det bra flyktvägar?



Vad du kan fundera på när du gör en riskanalys

Tänk på att det som händer här och nu kan ha en upprinnelse i något som skett för länge sedan.



RISKINVENTERING

MUTA OCH UTPRESSNING

Du kan bli utsatt för försök till otillåten påverkan. Någon kanske vill bjuda dig på middag, teater och idrottsevenemang eller ge dig gåvor som alltifrån klockor, hemmabioanläggning och byggmaterial.

Här gäller det att säga NEJ.

Du kan hamna i beroendeställning. Givande och tagande av muta är dessutom en brottslig handling.



RISKINVENTERING

MUTA OCH UTPRESSNING

Visa tydligt för externa parter att du inte vill riskera demokratin genom att ta emot gåvor

I [SOU 2010:38](#) kan du läsa om vad som gäller för att ta emot gåvor

Luleå kommuns policy *Nolltolerans mot jäv, mutor och korruption* gäller också för förtroendevalda.



RISKINVENTERING

Om du blir utsatt för mutförsök eller misstänker att du utsätts

Kontakta partiets säkerhetskontakt och om du själv är säkerhetskontakten kontakta kommunens säkerhet- och beredskapskontor (0920-453000)

Om du blir utsatt för utpressning

Kontakta polis



RISKINVENTERING

DIN ARBETSPLATS

Som politiker har du kanske många olika arbetsplatser, kontor, sessionssal, konferensrum, bara för att ta några exempel. Oavsett var du är när du är i ditt arbete så ska du tänka på:

Var utrymningsvägar finns och att dessa inte är blockerade

[Alternativa utrymningsvägar](#)

Ställen att fly undan till vid hot

[Ha koll på återsamlingsplatser vid brandlarm](#)

Ha koll på var brandsläckaren sitter

Finns larm, ha koll på var det finns och hur det fungerar



RISKINVENTERING

SKA DU UT OCH RESA?

Undvik att berätta på sociala medier hur och när du ska resa. På så sätt försvårar du för någon att kartlägga såväl ditt liv som ditt resmönster.

Variera de vardagliga resorna, ta inte samma färdväg varje gång

Förbeställ taxi om du åker det

Kör du egen bil, lås dörrarna



RISKINVENTERING

SKA DU UT OCH RESA?

Tänk på att offentliga trådlösa nätverk, till exempel på hotell och flygplatser, medför en ökad risk för avlyssning, intrång och kartläggning.

Om möjligt använd istället mobiltelefonens nät eller ett modem kopplat till mobilnätet.

Du kan läsa mer om detta i SÄPO:s dokument *Personlig säkerhet* som finns på deras hemsida.



RISKINVENTERING

DIN DATOR – ÄR DEN SÄKER?

Håll datorn uppdaterad (operativsystem, antivirus, säkerhetsuppdateringar)

Var rädd om inloggningsuppgifter till din dator så att ingen obehörig kommer åt dem.

Notera koder och nummer för att kunna spärra abonnemang om något skulle ske.

Stoppa aldrig in okända USB-enheter eller minneskort i datorn.



RISKINVENTERING

Håll reda på dina saker

Om du glömmer din dator, telefon, padda, anteckningsblock eller USB-minnen kan obehöriga komma åt uppgifter /information som de inte ska ha tillgång till.



RISKINVENTERING

Hur förebygger jag att obehöriga kommer åt informationen?

Använd lösenord som är svåra att knäcka

Använd gärna USB-minnen som kräver inloggning och är krypterade

Ha pinkod, touch-id eller lösenord på plattor, mobiler och dator

Lösenordskydda viktiga och känsliga filer



"SHE'S OUR NEW PASSWORD GENERATOR."

RISKINVENTERING

Om du har tappat bort eller glömt dina prylar

Har du tappat bort eller blivit bestulen på dator, mobil, padda, USB-minne med mera så bör du informera partiets säkerhetskontakt.

Kanske behöver du också göra en polisanmälan.



RISKINVENTERING

HOT VIA SOCIALA MEDIER

Tänk på vad du skriver på sociala medier, gör en riskbedömning. Det är lätt hänt att du råkar skriva saker som sedan kan vändas emot dig. Tala hellre om var du varit än vart du ska. På så sätt försvårar du för någon att kartlägga dig.

Det är lätt att hamna i dialog med någon, inte minst med någon som inte delar dina uppfattningar. Det finns en risk för att en dialog kan övergå i direkta hot.



RISKINVENTERING

HOT VIA SOCIALA MEDIER

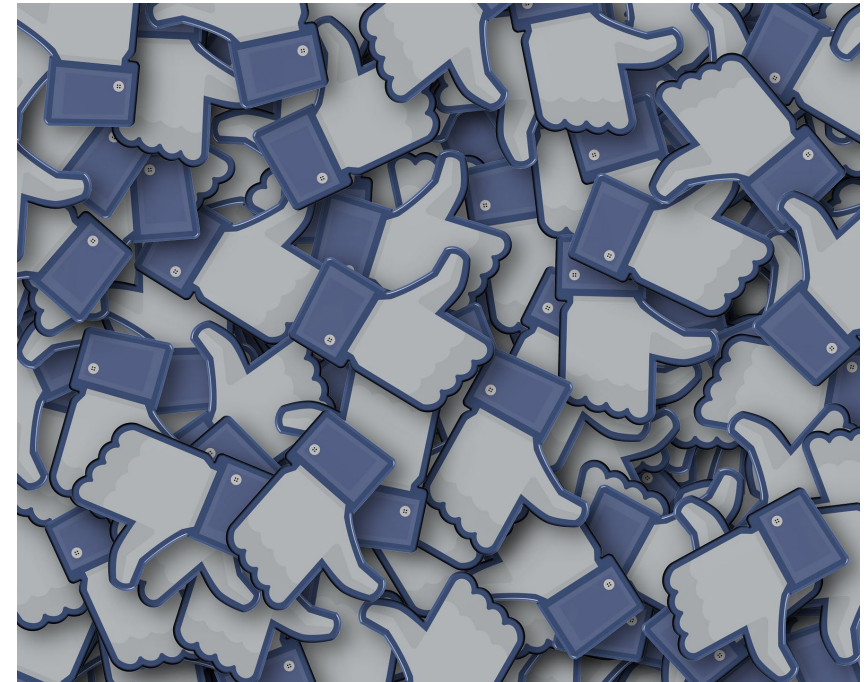
Var personlig men inte privat

Tänk också på vilka inlägg du väljer att gilla eller dela med andra.

Slå av platstjänster

Använd inte samma konto offentligt och privat

Fundera på vilka du vill ska kunna se dina inlägg, går tillgången att styra så utnyttja det



RISKINVENTERING

HOT VIA SOCIALA MEDIER

Hot ska polisanmälas

Ta en skärmdump och lämna bilden till polisen.

Låt inlägget, meddelandet vara kvar, det vill säga radera det inte, polisen kanske kan spåra var meddelandet , inlägget kom ifrån.



RISKINVENTERING

VEM HÖR DIG, VEM SER DIG?

Tänk på vad du säger högt och var du säger det.

Sitter du exempelvis tillsammans med andra på tåget eller på ett café så kommer någon att höra vad du säger om du pratar i mobiltelefonen eller pratar jobb med en kollega.

Hur kan det du pratar om användas emot dig om det du säger fångas upp av exempelvis en meningsmotståndare eller press?



RISKINVENTERING

VEM HÖR DIG, VEM SER DIG?

Tänk alltså på vad du säger där det finns personer i din närhet som kan höra vad du säger.

Prata inte om känsliga saker och läs inte heller känslig information på sådana platser.

Du kan skaffa ett insynsskydd till din dator eller padda. Ett insynsskydd gör att andra inte kan läsa på din skärm.



RISKINVENTERING

OM DU BLIR FÖRFÖLJD

Som offentlig person kan du få ovälkommen uppmärksamhet. Det kan handla om att någon vid upprepade tillfällen kontaktar dig via telefon , e-post eller ovälkomna besök men det kan också handla om att någon förföljer dig i ett försök att kartlägga dig.

Håll dig på din kant och uppmana inte den som förföljer dig genom att besvara dennes inviter.



RISKINVENTERING

OM DU BLIR FÖRFÖLJD

Det är viktigt att du dokumenterar det som händer.
Vad hände, när hände det, vet du vem gjorde det?

Informera partiets säkerhetskontakt och polisen. Det är polisen som utreder och gör en riskbedömning i huruvida skydds- och rättsåtgärder behöver vidtagas.



RISKINVENTERING

MÖTET

Har du gjort en riskanalys inför mötet? Som offentlig person kan det du säger få negativa konsekvenser. Utgör det du ska prata om på mötet en större risk för att du ska utsättas för hot?

Om det finns risk fundera på om du behöver vidta några förebyggande skyddsåtgärder.

Samverka med polis vid behov.



RISKINVENTERING

MÖTET

Har du tänkt igenom placeringen av talarstolen eller scenen?

Behöver området spärras av?

Tänk på hur du uttrycker dig.

Har du en plan för hur du ska agera om någon stör mötet och vet du hur du snabbast tar dig därifrån?



Foto: Liljeroth, Erik

Nordiska museet

RISKINVENTERING

MÖTET

Ska du vara ensam på mötet? Är det inte bättre att vara två, inte minst när ni förbereder mötet och packar ihop prylarna efteråt.

Blir du utsatt för hot ska du kontakta polisen. Informera också partiets säkerhetskontakt.



RISKINVENTERING

MÖTET

Ska du på ett möte som hör ihop med ditt uppdrag eller är mötet privat? Hot kan förekomma på alla slags möten.

Ska du träffa någon du inte träffat förut så kan du möta upp personen t.ex. i receptionen och be en kollega vara med.

Håll koll på vilka säkerhetsrutiner som gäller på platsen, vilka vägar ut ur Stadshuset finns det? Hur tar du dig tillexempel ut från Sessionssalen eller från styrelserummet på plan 9?



RISKINVENTERING

MÖTET

Lämna inte besökare utan uppsikt

Ska du ha besök på rummet? Placera möblerna så att du lätt kan ta dig ut.

Du kanske inte ska ha brevkniven på bordet, eller andra föremål som kan kastas och göra skada.

Om du blir hotad ska du anmäla det till polisen. Informera partiets säkerhetskontakt.



RISKINVENTERING

DET DIGITALA MÖTET

Vid digitala arbetsmöten, bedöm både om mötet är lämpligt att genomföra digitalt, samt risken för att andra kan höra eller se det som diskuteras.

Se över vad som visas vid skärmdelning. För att undvika att andra kan se annat än det som är tänkt, stäng ner program och dokument som inte ska visas och dela inte hela skrivbordet.

Om kameran är på vid digitala möten, sudda ut bakgrunden om möjligt eller visa en annan bakgrund och undvik att visa bilder på familjen



BILEN SOM SKYDD

Bilen kan utgöra en plats där du kan ta skydd mot hot och attacker och med hjälp av den kan du fly från en farlig plats. Det är därför bra om du tänker på att:

Memorera vägen från mötet till bilen

Kliv inte ur bilen om du känner dig hotat av någon utanför utan kommunicera genom vindrutan

Lås alltid dörrarna när du sitter i bilen, om bilen har centrallås, försäkra dig om att det fungerar



BILEN SOM SKYDD

Om du misstänker att någon förföljer dig så variera färdvägen, inte samma väg varje dag

Om hotbilden är förhöjd så parkera på välskyddad parkeringsplats utan koppling till din bostadsadress

Om bilen har larm så vet du om någon öppnat eller rört din bil



TAXI

Om du ska åka taxi är det klokt att förbeställa bilen hos känt taxibolag där chaufförens legitimation är väl synlig.



RISKINVENTERING

INPASSAGE

Håll koll på nycklar, koder och passerkort så att ingen obehörig kan ta sig in i ditt arbetsrum. Det är lätt att glömma ett par nycklar på bordet eller i jackfickan i kapprummet. Ögonblicket gör tjuven.

Informera partiets säkerhetskontakt om vad som hänt och gör en polisanmälan när det är relevant.



RISKINVENTERING

TELEFONHOT

Om du får ett hot via telefonen så är det bra att vara förberedd.

Går det att spela in ett samtal på din telefon och vet du hur man gör? Inspelade samtal kan användas som bevis

Var uppmärksam på röst och bakgrundsljud

Kontakta polisen och informera partiets säkerhetskontakt.

I Vägledning hot och våld förtroendevald finns en checklista du kan använda dig av.



RISKINVENTERING

SKA DU KNACKA DÖRR?

Du vet aldrig vad som väntar på andra sidan dörren. Att inte veta innebär en ökad risk att utsättas för hot och våld. Därför är det bra om du:

Har en laddad mobiltelefon eller ett överfallslarm med dig

Håller koll på var du är om du behöver kalla på hjälp

Tar ett steg tillbaka när dörren öppnas

Inte går in till någon du inte känner



RISKINVENTERING

SKA DU KNACKA DÖRR?

Om du åker bil, parkera den i närheten

Ha andra partikollegor inom synhåll

Lämna platsen om det känns hotfullt

Bli du utsatt för hot eller våld ska du kontakta polis och informera partiets säkerhetskontakt



RISKINVENTERING

INTERNET

Hot kan framföras på många sätt, via din e-postadress, kommentarsfält i bloggar eller andra internetforum som t.ex. Facebook.

Det finns också risk för att någon gör intrång i dina nätverk, kanske för att kartlägga dig, stjäla information som kan användas i utpressningssyfte osv.

Håll isär arbete och privatliv genom att t.ex. ha en dator för jobb och en för det privata.



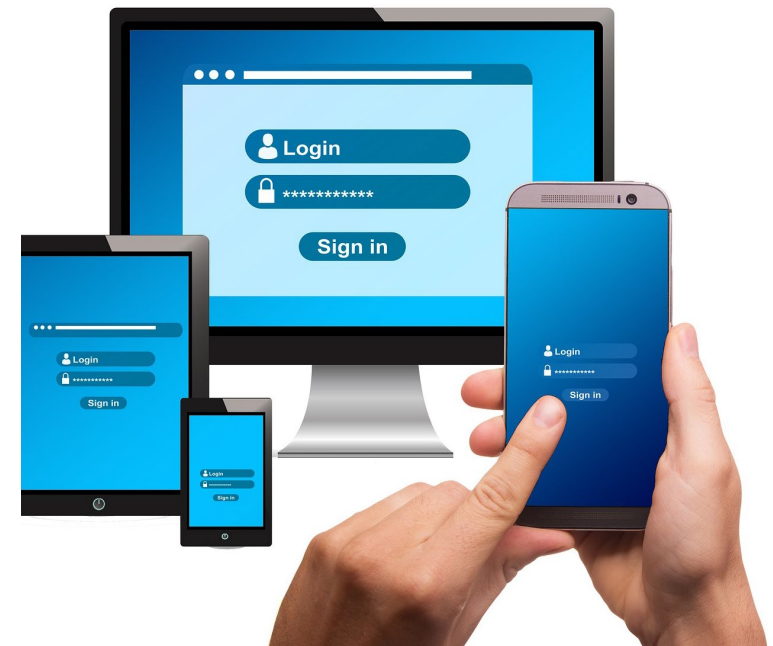
RISKINVENTERING

INTERNET

För att undvika hot via Internet ska du:

Byta lösenord till dator och webbsidor använda ett långt och krångligt lösenord.

Se till att ha viruskydd på datorn och se till att hålla det uppdaterat



RISKINVENTERING

NÄR DU ÄR HEMMA

När någon gör intrång sker det ofta via fönster på markplan. Har du lämnat stegen framme är det lätt att klättra upp och ta sig in också på övervåningen.

Du kan skydda dig mot angrepp, inbrott och skadegörelse genom att du ser över skalskyddet.

Det yttre skalskyddet (lås, larm och fysiska installationer) skyddar entréer, ytterdörrar, altandörrar, balkongdörrar och fönster, från obehörigas tillträde utifrån.



RISKINVENTERING

NÄR DU ÄR HEMMA

Rörelsedetektorer som tändar belysning runt om huset kan vara en bra idé.

Om du känner dig trygg med dörren låst så är det inte så klokt att ha en reservnyckel under en blomkruka utanför dörren.

Om du utsätts för intrång eller att någon försöker tränga sig in så anmäler du det till polisen.



RISKINVENTERING

DIN FAMILJ

Om du riskerar att bli utsatt för hot och våld så kan det innebära en risk för din familj eller andra närstående personer. Det är därför bra om du:

Håller din familj informerad om situationen

Säkerställer att din familj vet vilka skyddsåtgärder som har vidtagits

Ber hantverkare eller annan servicepersonal som ska utföra arbete hos dig att visa legitimation

Inte sprider uppgifter om var familjen befinner sig på sociala medier



RISKINVENTERING

DET KOMMER PAKET

Om du får försändelser som ser konstiga eller mystiska ut så ska du inte öppna dem, inte minst om du tror att någon personen, inte post eller bud, lämnat försändelsen hos dig.

Hantera paketet försiktigt så du inte förstör eventuella bevis som t.ex. fingeravtryck

Kontakta polisen.



RISKINVENTERING

BREVINKASTET

Hur ser det ut kring ditt brevinkast? Det kan vara lätt att kasta in brinnande föremål eller brännbara vätskor igenom det. Du kan skydda dig genom att:

Montera en brandsäker brevuppsamlare på insidan av ytterdörren

[Skaffa en brandsläckare](#)

Skruva fast en rökdetektor i taket

[Använda postbox och ”spika” igen brevinkastet i dörren](#)

Ställa en låsbar brevlåda på utsidan av huset

[Anmäl skadegörelse till polisen](#)



RISKINVENTERING

YTTERDÖRREN

Vad har du för ytterdörr? Har du funderat på om den är lätt att forcera? Finns det t.ex. glaspartier i dörren?

Tänk på att:

Glas är lätt att slå sönder

Om du inte har glaspartier i dörren kan ett tittöga vara bra att ha, du ser vem du tänker öppna dörren för.

En gallergrind innan för ytterdörren ger extra skydd.

Det finns ytterdörrar med höga krav på inbrottssäkerhet, så kallade säkerhetsdörrar



Skadegörelse och intrång ska polisanmälas

RISKINVENTERING

GARAGET

Kan du ta dig in i bostaden via garaget bör garaget ha samma skydd som bostaden.

Skadegörelse och intrång ska polisanmälas



RISKINVENTERING

LARM

Ett bostadslarm kan avskräcka samtidigt som du blir medveten om att någon försökt och kanske lyckats ta sig in i din bostad.

Idag finns många typer av larmsystem, be en auktoriserad fackman om råd.

Om du utsatts för intrång eller intrångsförsök så ska du anmäla det till polisen.



EXPONERING I MASSMEDIA

Som politiskt aktivt vill och blir du exponerad i media. Fundera alltid i förväg på hur du vill visa upp dig själv. Det kan vara bra att tänka på följande:

Undvik intervjuer i din bostad. Välj hellre en neutral plats för att inte exponera ditt hem och din familj.

Berätta aldrig om de säkerhets- eller skyddsåtgärder som du är omgiven av

Lämna inga kommentarer i affekt

Prata inte om dina kollegor om du inte fått ok av dem först



VAR UPPMÄRKSAM PÅ

Var uppmärksam på kvarglömda väskor och annat som kan innehålla farliga föremål.

Misstänker du att innehållet kan vara farlig, kontakta polisen.



OM NÅGOT HÄNDER

”Vem i hela världen kan man lita på...”

Om man hela tiden går omkring och misstror alla runt om kring sig så mår man förmodligen inte så särskilt bra och eftersom man vill bra så litar man hellre på folk och det är inte ovanligt att vi förnekar varningssignaler även om de är tydliga.

TA ALLA HOT PÅ ALLVAR!



OM NÅGOT HÄNDER

När du upplever något som hotfullt drar stressreaktionerna i gång. Du får höjd puls, du svettas, fryser, skakar eller får känslomässiga reaktioner, du kanske gråter, skriker eller blir oförmögen att göra någonting alls. Ibland kallas det för att få en "adrenalkick".

Hur du kommer att reagera beror på hur förberedd du är inför den typ av situation som du befinner dig i.

Du kan läsa mer om stressreaktioner i *Vägledning hot och våld förtroendevald*.



OM NÅGOT HÄNDER

Förvänta dig inte att andra ska agera om du blir utsatta för en hotfull situation.

Försök få personen att lugna ner sig genom att

Kommunicera på ett lugnt och metodiskt sätt

[Visa förståelse](#)

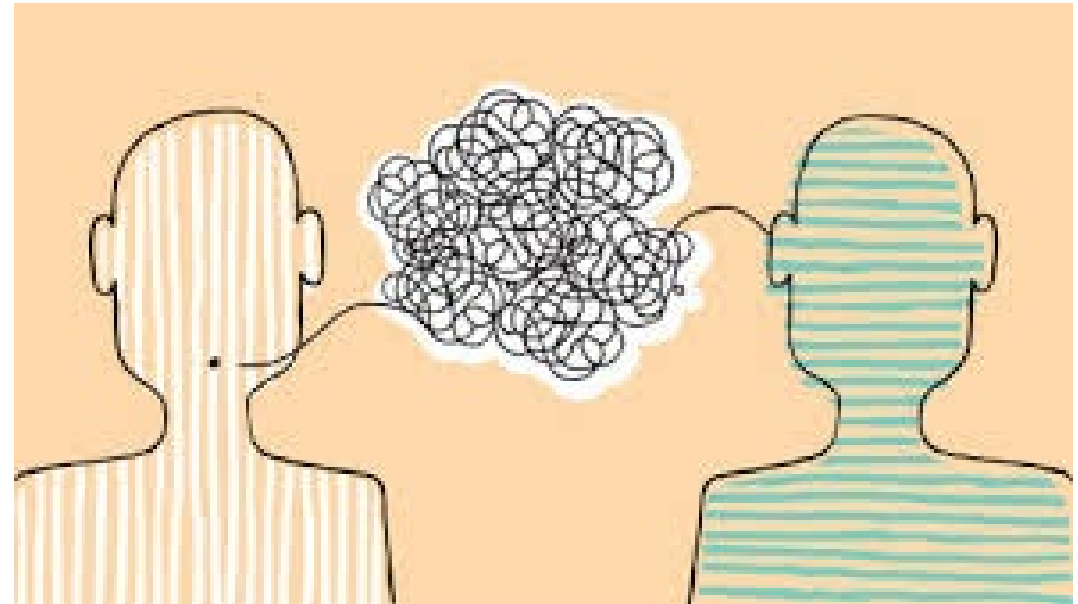
Anpassa beteendet efter situationen

Om du inte lyckas få personen att lugna ner sig:

Ropa på hjälp

[Fly](#)

Försvara dig



OM NÅGOT HÄNDER

BÄTTRE ATT FÖREKOMMA ÄN ATT FÖREKOMMAS

Om du är mentalt förberedd på vilka situationer som utgör en risk och vad du i så fall behöver tänka på så ökar det dina chanser att kunna hantera en hotfull situation på ett bra sätt.

Det är därför klokt att göra en riskanalys innan exempelvis ett torgmöte eller ett kommande besök.

Du kan läsa mer i *Vägledning hot och våld förtroendevald*.



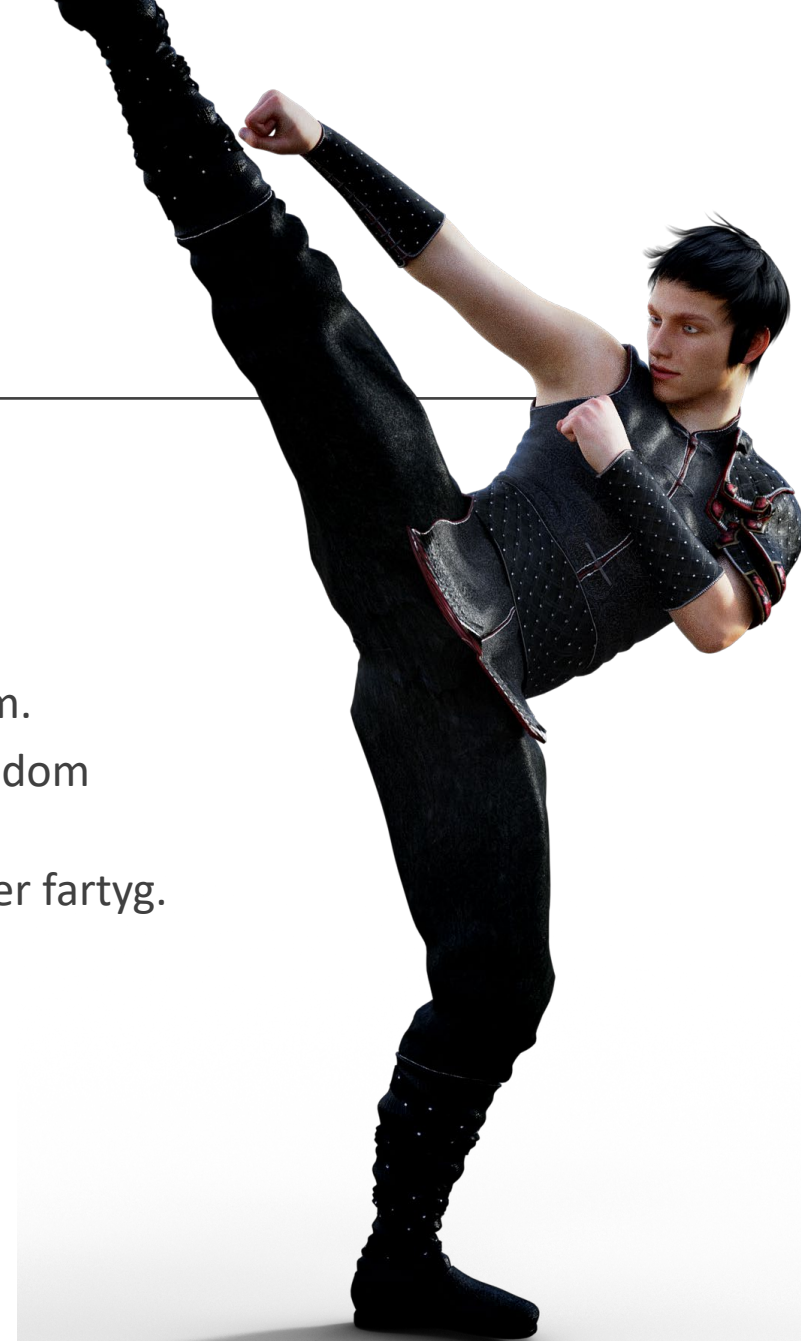
NÖDVARNSRÄTT

Var och en har rätt att försvara sig själv och sin egendom

En person som hjälper en angripen person har samma rätt

Rätten till nödvärn gäller mot:

- ✓ Påbörjat eller överhängande brottsligt angrepp på person eller egendom.
- ✓ Den som med våld eller hot om våld eller på annat sätt hindrar att egendom återtas på bar gärning.
- ✓ Den som olovligen trängt in i eller försöker tränga in i rum, hus, gård eller fartyg.
- ✓ Den som vägrar att lämna en bostad efter tillsägelse.



ACCEPTERA ALDRIG HOT, VÅLD ELLER BROTT

ANMÄL TILL POLISEN

Du måste inte polisanmäla men anmäl för din egen skull. Om polisen klarar upp brottet så minskar risken för att du eller någon annan ska bli utsatt igen

[Tala om för polisen att du är politiskt aktiv](#)

Du kan begära att få din anmälan åtkomstskyddad. Det innebär att dina personuppgifter är skyddade ända till dess att åtal väcks. Tingsrätten kan besluta om eventuellt fortsatt skydd för dina personuppgifter

[Informera partiets säkerhetskontakt om vad som hänt](#)

Kontaktinformation

Larm [112](#)
Telefon [114 14](#)
Telefon från utlandet [46 77 114 14 00](#)

Besöksadress Skeppsbrogatan 37, Luleå
Postadress Box 50135 , 973 24 Luleå
Fax 0920- 211 218

[Mejla registrator i region Nord](#)

[Gör en polisanmälan](#)

HJÄLP, STÖD OCH SKYDD

Beroende på vad du blivit utsatt för kan behovet se olika ut. Ibland kan det handla om överfallslarm, personskydd eller skyddade personuppgifter. Det kan också handla om vittnesstöd, råd och rättshjälp. Du kan också ha rätt i ersättning och skadestånd för skador som du fått i samband med brottet.

Att bli utsatt för ett brott kan ge psykiska, fysiska eller ekonomiska konsekvenser.

Tveka aldrig att söka hjälp om du blivit utsatt.



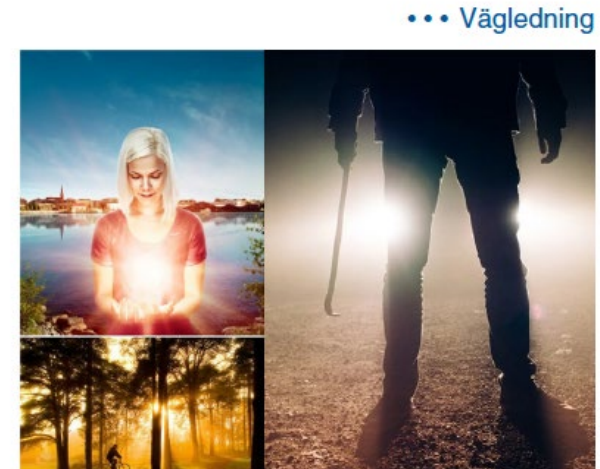
LÄR DIG MERA



Vägledning hot och våld
förtroendevald

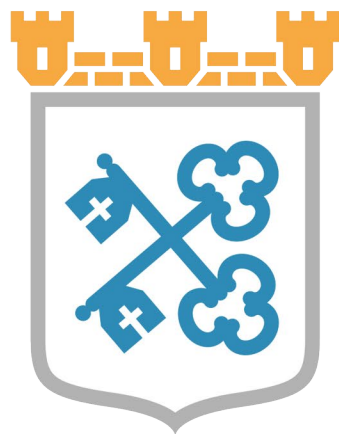


SÄPO – handbok personlig
säkerhet



... Vägledning

PDV – Pågående dödligt
våld



LULEÅ KOMMUN

Säkerhet – och beredskapskontoret

