

Om du behöver fly hemmet

Checklista med tips och information

Vid en akut situation – Ring 112

Tveka inte för att ringa polisen vid pågående våld. De hjälper dig och eventuella medföljande barn att lämna hemmet. Får du inte med dig viktiga tillhörigheter hjälper kvinnojouren och socialtjänsten dig när du kommit i säkerhet.

Om du har tid

- ID- handlingar (körkort, pass för de som flyr)
- Kontokort och kontouppgifter (internetdosa)
- Teknik (mobil, laptop, laddare, Kartong)
- Värdesaker (pengar, nycklar, smycken)
- Dokument (hyreskontrakt, försäkringsbevis, äktenskapsförord, dagbok)
- Viktiga adresser och telefonnummer ex. till barnens skola eller dagis
- Eventuella mediciner och recept
- Kontaktlinser, glasögon, tandställning o dyl.
- Känslomässiga tillhörigheter, sådant som har ett känslomässigt värde för dig och barnen som favoritleksak, snuttefilt, napp, porträtt
- Kläder för dig och barnen
- Toalettartiklar
- Eventuella bevis på din/er utsatthet



När du väl flytt

Det är naturligt att vilja ha med sin mobiltelefon. Detta är också den största risken för att bli röjd. Har förövaren haft tillgång till din telefon kan denne ha installerat olika appar och spyware, men kan också vara så enkelt att han har tillgång till ditt Google/Apple id.

För att vara säker på att inte bli röjd, lämna telefonen till socialtjänst eller polis, alternativt försätt den i flygplansläge och stäng därefter av den.

Har förövaren inte haft tillgång till din telefon så är det ändå viktigt att du får professionell hjälp med att stänga av hitta- och spårfunktioner. Observera att det inte räcker att stänga av platstjänster.

Tänk på att förövaren kan ha tillgång till dina bankuppgifter och hitta dig genom att spåra vart du handlat eller tagit ut pengar. Samma gäller busskort, ICA-kort etc. Försök därför ta ut pengar så du kan klara dig de första dagarna.

Gemensamma barn

Har ni gemensamma barn? Då finns det risk förknippat med att hämta ut elektroniska recept eftersom förövaren kan gå in på ett annat apotek och be att få se vart man hämtat ut receptet. Samma sak gäller vid läkarbesök/tandläkare mm. Tänk även på att eventuella skol-appar (och liknande teknik som rör barnets skolgång) ger förövaren samma möjligheter som dig att se och följa ditt barn.

Sök professionell hjälp och ställ krav på den utförare som stöttar dig. Detta är din resa, är du inte nöjd eller inte trivs så måste detta förmedlas så att du från och med idag hamnar i fullt fokus. Säkerhet och krishantering är två lika viktiga delar. Därför måste du begära lika stor kompetens inom båda områden så du kommer ut i normalitet så snabbt som möjligt.

