

# Tillsammans för en ökad trygghet!

Information från Brottsförebyggande råden  
i Essunga, Grästorp och Vara kommun.





Form och produktion: reklamartebare.se Tryck: rydins.se

*Informationen i den här broschyren är framtagen i samarbete mellan kommunernas Brottsförebyggande råd och är baserat på vetenskapliga studier, aktuella fakta och polisens brottsstatistik.*

## **Om Brottsförebyggande råden**

I dag finns det cirka 290 lokala Brottsförebyggande råd i landets kommuner och stadsdelar. Essunga, Grästorp och Vara kommuner har alla ett lokalt Brottsförebyggande råd.

Rådens bemanning ser olika ut men samtliga arbetar efter mottot ”att minska brott och öka tryggheten”.

Målsättningen för de Brottsförebyggande råden är att kommunerna skall vara tillgängliga för alla. Ingen skall behöva stanna hemma för att man inte vågar gå ut. Upplevelsen av en trygg och säker miljö är avgörande för livskvalitén, som även i grunden är en mänsklig rättighet. Brottsförebyggande råden vill arbeta förebyggande och är en del av det lokala folkhälsoarbetet. Genom denna folder önskar vi delge information vilket är ett bra sätt att nå ut med förebyggande arbete. Du som medborgare kan göra mycket för att öka tryggheten och tillsammans blir det en stor samhällsinsats.

Du som bor i Essunga, Grästorp eller Vara kommun - du kan känna dig trygg! Vi bor i kommuner, där risken för att utsättas för brott är liten.

I den här broschyren hittar du användbara tips och handfasta råd som vi hoppas kan hjälpa dig i dina tankar om säkerhet kring ditt hem, din bil, din cykel, personrån, bedrägerier med mera.

Här hittar du också information om säkerhetsaspekter kring internet och mobiltelefoner, framförallt vad gäller barn och ungdomar. Det kan idag vara svårt att följa med i den snabba utvecklingen, och det finns risker med användandet och kanske många gånger okunskap om vad som faktiskt är brott. Vi hoppas att den här informationen kan leda till diskussioner i familjen och vara ett stöd för föräldrar, vuxna och familjer med barn och ungdomar. Vi vill även visa vikten av att sätta gränser för dig som vuxen eller förälder. Detta gäller både internet och mobiler men även alkohol och droger.

Som kommunmedborgare är just du en viktig kugge i detta arbete och vi tackar på förhand för din insats!



En vanlig fråga till polisen handlar om hur trygg man kan vara i sin kommun. Jag skulle vilja säga att vi som bor i Essunga, Grästorp eller Vara är privilegierade. Vårt område är, och har alltid varit, ett tryggt och säkert område. Ni ska veta att polisen finns och ständigt arbetar för att öka tryggheten och samtidigt minska brottsligheten med de resurser vi förfogar över. Vi gör det i samarbete med kommuner, föreningar, andra organisationer och inte minst med er. För att skydda sig mot stölder är det viktigt att vi själva förebygger. I den här foldern finns flera tips att ta till sig. Min vision är att vi tillsammans skapar en trygg och säker miljö för framtiden.

**Torbjörn Walthersson**  
*Platschef vid polisen Vara,  
Grästorp och Essunga*



# Så skyddar du dig mot brott

Här kommer några enkla och effektiva regler för att undvika inbrott på din egendom.

## Så skyddar du ditt hem

- Lås alltid ytterdörren, även om du är i trädgården eller på övervåningen.
- Se till att du har godkända lås på husets alla dörrar, även fönster i markplan.
- Se till att gången till huset är fri från snö och brevlådan tömd.
- Installera timer som tänder och släcker belysningen i din bostad. Tänk även på ytterbelysningen.
- Läs absolut **inte** in ett meddelande på telefonsvararen som talar om att du är bortrest. Om du ska vara borta en längre tid, be grannen om hjälp att få bostaden att se så bebodd ut som möjligt.
- Släpp inte in okända personer i din bostad. Kräv legitimation om någon ska utföra arbete i din bostad.
- Dokumentera och märk dina saker. Märkutrustning kan lånas kostnadsfritt från polisen eller försäkringsbolag.
- Förvara inte värdesaker, dator och annat stöldbegärligt synligt utifrån.
- Se till att ha en hemförsäkring.





### Så här skyddar du din bil

- Lämna aldrig bilen med nycklarna i.
- Lämna aldrig värdeföremål, väskor, ryggsäckar, paket eller ens tomkartonger synliga i bilen.
- Om du har en äldre bil - använd gärna rattkrycka. Se till att den är godkänd! Utrusta bilen med larm.
- Parkera bilen på en upplyst och väl synlig plats.
- Märk bilens rutor genom etsning eller blästring med ditt registreringsnummer. Kontakta ditt försäkringsbolag för att få veta mer om detta.
- Kontrollera att din bil är rätt försäkrad.
- Lägg aldrig bilnyckeln i jackfickan.
- Undvik att sätta dekaler på bilen om att du är jägare eller att du har medlemskap i golfklubb. Om du talar om att du har vapen hemma kan risken öka för inbrott. Golfare förvarar ofta sina bagar i bilen varför de kan bli utsatta för inbrott i bilen även om de inte har sin bag där.

## Så här skyddar du din cykel, moped, motorcykel och båt

- Se till att du har godkända lås och rätt försäkring.
- Notera ram- och motornummer för att underlätta för polisen vid en eventuell stöld och för dig att bevisa att det är ditt fordon.
- Märk av samma skäl din moped eller cykel med personnummer. Stöldskyddsmärkningspenna kan du låna av polisen.
- Lås fast motorcykeln/mopeden/cykeln i ett fast föremål. Helst med bygellås eller kätting och hänglås.

## Så här skyddar du dig mot personrån, ficktjuvar och bedrägerier

- Förvara helst plånboken i en låst innerficka eller i en framficka.
- Håll handväskan i ett stadigt grepp nära kroppen. Vänd blyxtlåset inåt.
- Notera dina kontokortsnummer för att snabbt kunna spärra dem vid förlust eller stöld. Förvara numren på en säker plats, dock inte i plånboken.
- Sälj aldrig din bil/mc/båt etcetera utan att få kontant betalning från köparen. Posta registreringshandlingarna gemensamt.

## Om du bevittnar ett brott

- Vid pågående brott och akuta ärenden, ring polisen så snabbt som möjligt på telefonnummer 112.
- Icke akuta anmälningar om brott och förlust, ring 114 14.
- Det finns också en tipstelefon som du kan ringa om du har tips som kan hjälpa polisen, ring 020 - 540 540.
- Du kan också göra en anmälan om stöld och annat via internet på [www.polisen.se](http://www.polisen.se). Läs mer på sidan 15.
- Ser du gärningsmannen, notera utseende och klädsel.
- Anteckna bilnummer och fabrikat.

## Sist men inte minst!

Samverka med dina grannar genom att se till varandras egendom när någon är bortrest! Klipp gräsmattor, skotta snö och töm överfulla brevlådor.



# Mobiltelefoner och internet



Några råd för att du skall kunna hjälpa ditt barn att inte hamna i knipa via mobiltelefonen och internet.

Mobiltelefonen är idag för många en självklar och nödvändig del av vår vardag. Det gäller också för barn och unga. Även om barnen ibland kan mer om teknik och nya medier än du själv, är det ändå du som vet mest om livet, om normer, glädjeämnen och faror. Gör det därför till en vana att prata med barnen om mobilen och om vad som händer på internet.

### Kom överens om hur mobiltelefonen ska användas

- Hur hanterar man personlig information som koder, lösenord, namn, adress, telefonnummer?
- Vilka bilder/filmer är det okej att ta emot, ladda ned och skicka via mobilen?
- Hur uppträder man mot andra när man skriver SMS, chattar och använder e-post?
- Vilken typ av betaltjänster är tillåtna? Tänk på att barnet kan köpa mer än samtal med mobilen.
- Uppmuntra gärna till diskussion i barnets omgivning.

### Lär barnet vara försiktig med personlig information

Tänk på att personlig information som personnummer, adress, foton av sig själv, lösenord, kort- och kontonummer med mera kan missbrukas av andra. En bra regel är att inte lämna ut egen eller andras personliga information via mobiltelefonen utan att först ha pratat med en vuxen man litar på.

### Uppmuntra till en bra samtalston

Tänk på att barnet kan vara både avsändare och mottagare. Det är därför viktigt att du lär barnet att inte bete sig illa eller såra andra. Det är lätt att snabbt skriva saker som man aldrig skulle säga öga mot öga. Prata med barnet om vikten av att behandla andra på samma sätt som man själv vill bli behandlad.

### Lär barnet att vissa handlingar är olagliga

Det är olagligt att sprida bilder utan att den person som finns på bilden gett sitt medgivande. Hota eller trakassera, att sprida lögnar om någon eller att ladda ned material som är utlagt på internet utan upphovsmannens tillstånd är också olagligt.

### Tänk på att barnet kan köpa mer än samtal med mobilen

Barnet kan köpa en mängd saker med mobilen, exempelvis ringsignaler, bilder och medlemskap. Många prenumerationstjänster innebär att det dras en summa varje vecka, men genom att skicka ordet STOPP till samma nummer som tjänsten beställdes från, kan den stoppas. Tänk också på att det kostar att surfa via internet genom mobilen. Var särskilt vaksam vid utlandsresor. Diskutera hur och vad barnet får köpa och tänk på att ni kan skydda er mot höga räkningar genom exempelvis kontantkort, kreditspärr, spärrar mot utlandssamtal och betaltjänster.

### Lägg in ICE i adressboken – om barnet skulle råka illa ut

Om barnet råkar ut för en olycka kan du snabbt bli kontaktad om ditt nummer finns i adressboken i barnets mobiltelefon under namnet ICE. ICE är en förkortning av "In Case of Emergency" ("i nödfall").

# Att tänka på när det gäller mobil och internet



## Var försiktig med personlig information

Tänk på att aldrig lämna ut hela ditt namn, telefonnummer eller någon form av lösenord på internet. Det är nästan samma sak som att ge bort nycklarna hem. Vill du lägga upp bilder, välj bara sådana som det inte gör något att alla kan se.

## Var snäll mot andra även på nätet

Bete dig på nätet som i det dagliga livet och glöm inte bort att det är en människa du pratar med.

## Det kan vara farligt att träffa någon från nätet

Ta med dig någon vuxen eller en kamrat om du ska träffa en kompis från nätet i verkligheten. Stäm alltid träff på ett ställe där det finns andra människor - inte hemma hos någon.

## Det är inte OK att bli mobbad eller hotad

Berätta för någon vuxen om du blir illa behandlad. På många sajter kan man göra en anmälan direkt till sajtens ägare. Du kan också anmäla till polisen. Tänk på att spara bevisen på det som hänt. Radera därför inte e-post och loggfiler.

## Allt på internet är inte sant

Det finns mycket bra på nätet, men också människor som ljuger. Kolla gärna på flera ställen om en uppgift är sann. Ta också reda på vem det är som skriver och vad de verkar vara ute efter.



# Vad är då brottsligt när det gäller internet och mobiler?

Här beskrivs några exempel på brott som ofta begås på internet, men som kanske inte alltid uppfattas som brottsliga. Det är ibland svårt att på förhand säga var gränsen för brottslig handling går, och vilket straffet kan bli. Det beror på flera faktorer. Se de här exemplen som en vägledning.

## Kränkning

Någon kommer över en kränkande bild på en annan person och publicerar den på nätet (webbsida, chattforum med mera) utan den andres tillstånd.

### Brott:

- Brott mot Personuppgiftslagen, PUL (om personen på bilden kan identifieras).
- Ofredande.
- Sexuellt ofredande (om bilderna har ett sexuellt motiv, exempelvis nakenbild).

### Straff:

- Brott mot PUL: böter.
- Ofredande: böter eller fängelse upp till ett år.
- Sexuellt ofredande: böter eller fängelse upp till två år.

### Kommentar:

Detta är ett mycket vanligt brott på nätet. Många, främst flickor, ställer upp på att bli fotograferade i sexuella situationer utan att tänka på att bilderna senare kan spridas via nätet.

## Hot

Två personer blir osams på nätet. Den ene skriver inlägg som "jag ska slakta dej" eller "du kommer att bli ihjälslagen".

### Brott:

Olaga hot.

### Straff:

Böter eller fängelse upp till ett år.

### Kommentar:

Att kommunicera via nätet är ofta svårt. Man har inte tillgång till kroppsspråk och tonfall och därför blir det ibland missförstånd. Det är inte ovanligt att gräl i en chatt leder till förföljelse över nätet i form av kränkande kommentarer i forum, ryktesspridning med mera.

## Fildelning

En person laddar ner ett fildelningsprogram och installerar det på familjens dator. Programmet använder han/hon för att ladda ner musik och film som lagts ut på internet utan upphovsmannens tillstånd. För att kunna använda programmet låter personen också andra hämta dessa filer från sin dator.

### Brott:

Brott mot Lag om upphovsrätt till konstnärliga och litterära verk.

### Straff:

Böter eller fängelse i högst två år.

### Kommentar:

Ny lag trädde i kraft 1 april 2009, vilket innebär en skärpning av denna lagstiftning.



Informationen är hämtad från Mediarådet, [www.mediaradet.se](http://www.mediaradet.se)



# Ju mindre alkohol desto färre brott

Idag vet vi att de flesta brott begås i samband med alkohol. Som vuxna har vi ett viktigt ansvar dels som förebilder, dels när det gäller att vara tydliga och sätta gränser för våra ungdomar.

Ungdomar behöver tydlighet och omtanke! Vår förhoppning är att alla i våra kommuner skall läsa igenom dessa sidor och tänka efter. Ju fler av oss som handlar konsekvent i de här frågorna, ju mer kan vi minska risken för att våra ungdomar hamnar i situationer de inte mår bra av. Här följer tio goda råd till dig som vuxen och som förälder:

## 1. Bry dig om – i stort och smått

Engagera dig i ditt barn och allt han/hon gör. Vad funderar hon på? Vad drömmer han om? Hur mår de? Vad händer i skolan? Vilka kompisar umgås ditt barn med? Vad gör de? Vart går de på kvällarna och helgerna? När och hur kommer de hem?

## 2. Prata med ditt barn och lyssna noga

Uppmuntra barnen att prata med dig om risker och problem. Och gör det tidigt, innan hon/han kommer i kontakt med alkohol och narkotika på egen hand. På så sätt kan du hjälpa henne/honom att förbereda sig mentalt och bygga upp argument och styrka för att säga nej.

- Berätta varför du är orolig och fråga hur du kan hjälpa till och ge stöd. Visa att du bryr dig och sätter gränser.

- Ta dig tid! Lyssna på ditt barns synpunkter och hjälp till att hitta motiv och argument för att säga nej till alkohol och droger. Flera undersökningar visar på ett tydligt samband mellan god föräldrakontakt och sen alkoholdebut.

## 3. Sätt gränser

Alla ungdomar vill testa och tänja gränser. Det är okej att vara en besvärlig tonåring men det är också okej att vara en besvärlig förälder. Som vuxen har du ett ansvar för att sätta tydliga gränser och säga nej till sådant som kan skada och äventyra ditt barns framtid och hälsa. Det är att bry sig om, även om ditt barn inte håller med dig just då. Hjälp din tonåring att säga nej. När grupptricket blir starkt kan det vara skönt att kunna skylla på sina föräldrar: ”Jag måste vara hemma före tolv...”, ”Min mamma blir galen om jag är full...”, ”Pappa drar in månadspengen...”.

## 4. ”Alla andra får ju”

Tro inte att alla andra får. Alla andra får inte alls. Ungdomar tror också ofta att kompisarna dricker mer alkohol än vad de verkligen gör. Det skapar en falsk bild av hur man ska bete sig för att vara okej och som alla andra.

## 5. Bjud inte på alkohol och köp inte ut

Tro inte att du kan avdramatisera och hjälpa ungdomar att hantera alkohol genom att låta dem prova hemma. Studier från Örebro Preventionsprogram (ÖPP) visar att ungdomar som blir bjudna hemma, dricker oftare och mer än andra. Många unga skulle inte dricka alls om de fick tydliga

gränser och starka skäl för att låta bli. Köp inte ut alkohol. De flesta tonåringar anser att det är fel att föräldrar köper ut. Det kan vara bra att veta att det ofta är äldre syskon som langar.

## 6. Var vaken och var beredd att hämta

Var beredd att hämta din tonåring från festen, eller ordna så att någon annan gör det. Var vaken och prata en liten stund när hon/han kommer hem. Om din tonåring kommer hem berusad är det viktigt att ni pratar om vad som hänt, men vänta med det till dagen efter.



## 7. Gör överenskommelser

Vad ska du göra? Vart ska du gå? Med vem? När kommer du hem? Hur? Får du sällskap? Ska jag hämta eller möta dig? Om frågorna bygger på genuint intresse och inte bara kontroll, har du stora chanser att få svar. Gör upp en tid för varje kväll och kom överens om att din tonåring ska ringa om planerna ändras. Berätta varför det är viktigt för dig. Ska din tonåring sova över hos en kompis? Ring kompisens föräldrar och stäm av. Tänk dig för innan du lämnar ungdomar ensamma hemma. Det finns risk för att hela huset blir fullt och att tonåringarna hamnar i en ohållbar situation.

## 8. Var extra uppmärksam när det behövs

Det finns situationer och tillfällen då det gäller att vara extra observant. Det kan handla om perioden kring skolavslutningarna och om traditionella festhelger som halloween, lucia, nyår, valborg och midsommar eller i samband med klassresor och läger. När ungdomarna har tillfälle att vara ensamma hemma kan mycket hända.

## 9. Håll kontakt med andra föräldrar

Det ger dig möjlighet att diskutera problem, gränser och förhållningssätt med andra vuxna i samma situation. Kontakt med andra föräldrar minskar också risken för att dina barn kan festa föräldrafritt och få tillgång till alkohol i andra hem.

## 10. Lär dig tolka signalerna

De flesta vuxna känner nog igen tecknen på att någon druckit alkohol. Med narkotika är det svårare. De flesta föräldrar har ju inte varit i kontakt med narkotika. Symptomen är inte så lätta att känna igen och tolka. En del symptom, som till exempel trötthet, aggressivitet och håglöshet, behöver ju inte bero på droger.



# Hjälp, råd och stöd



## Jour- och stödtelefoner

### **Brottsofferjouren**

Västra Skaraborg, tel: 0510-235 88  
[www.boj.se](http://www.boj.se)

### **Kvinnofridslinjen**

Jourtelefon dygnet runt: tel: 020-50 50 50  
[www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)

### **Tjejjouren**

Linnéan Lidköping, tel 0732-04 10 41

### **Sveriges Mansjournalers Riksförbund**

Skövde, tel 0500-48 32 00

### **Barnens Hjälptelefon, BRIS**

Mån-fre 15-21, lör-sön kl. 15-18  
Tel: 0200-23 02 30

Om du vill kan du också mejla till vuxna eller chatta på [www.bris.se](http://www.bris.se)

### **Riksföreningen stödcentrum mot incest**

Tel: 08-696 00 95  
Internet: [www.rsci.nu](http://www.rsci.nu)

Alla som sitter i telefonjouren är medlemmar och har själva varit utsatta för sexuella övergrepp.

### **Jourhavande medmänniska**

Kansli: tel 08-10 10 04  
Journummer (kl. 21.00-06.00):  
08-702 16 80  
e-post:  
[info@jourhavande-medmanniska.com](mailto:info@jourhavande-medmanniska.com)

### **Jourhavande präst**

Tel: 112, be att få tala med jourhavande präst.

Den som ringer får tala med en präst i Svenska kyrkan som har ett särskilt uppdrag och utbildning att tjänstgöra i jouren. Prästerna har tystnadsplikt. Både prästen och den som ringer är anonyma för varandra. Jouren är öppen klockan 21.00 - 06.00 varje natt.

### **Föräldrtelefonen**

Tel: 020-85 20 00

Föräldrtelefonen bemannas av psykologer och socionomer med lång yrkeserfarenhet för dig som behöver stöd och råd om den egna föräldrarollen.

### **Jourhavande kompis**

Mån-fre kl. 18-22  
Tel: 020-222 444  
Chatta med en jourhavande kompis på [www.ungdomar.se](http://www.ungdomar.se)

## Polisen

**Akut situation**, ring tel 112 dygnet runt

**Ej brådskande**, ring tel 114 14, från utlandet: tel +46 77 114 1400  
Detta nummer kan du ringa om du har frågor, vill tipsa om eller anmäla brott.

**Tipstelefon**: tel 020-540 540

**Internet**: [www.polisen.se](http://www.polisen.se)

Du kan anmäla brott via internet. Internetanmälan är lämplig för:

- Stöld av cyklar, mopeder, motorcyklar och bilar.
- Inbrott i källare, vind, garage och förråd.
- Fickstölder och förlorat eller förkommet gods.

## Andra resurser

### **Brottsförebyggande rådet**

Tel: 08-401 87 00, [www.bra.se](http://www.bra.se)

### **Grannsamverkan**

[www.grannsamverkan.se](http://www.grannsamverkan.se)


## Källhänvisning

### **Brå**

[www.bra.se](http://www.bra.se)

### **Örebro Preventionsprogram**

[www.orebro.se/opp](http://www.orebro.se/opp)



**Ett samarbete mellan  
Brottsförebyggande råden i:**

Essunga kommun, telefon 0512-572 79

Grästorps Kommun, telefon 0514-581 18

Vara kommun, telefon 0512-310 00