



BRA ATT VETA OM BIL-APPAR

Appar som Tesla, Volvo On Call, BMW Connected, m.fl. visar ofta bilens plats i realtid.

En våldsutövare kan använda detta för att se var du är, när du kör och vart du åker.

Vissa appar kan låsa/låsa upp dörrar, starta/stänga av motorn och vissa sparar resvägar, tider och adresser.

Om kontot är gemensamt – logga in och byt lösenord. Byt även lösenordet till e-posten kontot är kopplat till.

Logga ut alla andra – eller kontakta kundtjänst och be om hjälp att göra det

SNABBGUIDE - SKYDDA PLATS & IDENTITET I BILDER

- Ta bort metadata (EXIF-data) Använd appar eller inställningar som rensar GPS, datum och kamerainformation.
- Beskär eller sudda bakgrunden Undvik igenkännbara byggnader, skyltar, fönster eller rum.
- Skydda ansikten & känsliga objekt Använd filter, pixling eller appar som döljer ansikten och detaljer.
- Publicera med fördröjning Vänta gärna 1-2 dagar innan du delar en bild offentligt.
- Begränsa vem som ser dina bilder Kontrollera sekretessinställningar i appar och sociala medier.

VAD MENAS MED DIGITALT VÅLD?

Digitalt våld är ofta en del av ett större mönster av psykisk och fysisk kontroll, och kan ske dygnet runt – även utan fysisk närvaro.

Digitalt våld i nära relation innebär oftast att en nuvarande eller tidigare partner, make/maka, sambo, dejt, eller en annan person med nära koppling till dej, övervakar, trakasserar eller kontrollerar dig.

Det kan handla om att spåra dina rörelser, kräva lösenord, läsa meddelanden, sprida privata bilder eller begränsar dig i kontakten med andra.

I den här broschyren hittar du information om vad som kan vara bra att tänka på om du är, eller riskerar att bli, utsatt för digitalt våld.

Oavsett vilken typ av våld du är utsatt för så kan du alltid kontakta oss för stöd och rådgivning. Anonymt & kostnadsfritt.



KVINNOJOURN
KULLAN

☎ 023-125 15

✉ info@kullanskj.se

♀ Skolgatan 6, 791 71 Falun

🌐 www.unizonjourer.se/kvinnojourenkullan



KVINNOJOURN
KULLAN

TIPS & RÅD TILL DIG
SOM ÄR UTSATT
FÖR DIGITALT VÅLD



FRÅGOR & SVAR OM DIGITALT VÅLD

1. Hur vet jag om någon spionerar på min telefon eller dator?

Kolla om mobilen är ovanligt varm, batteriet tar slut fort eller om okända appar finns. Ladda ner en säkerhets-app och sök efter spionprogram.

2. Hur byter jag lösenord utan att min partner märker det?

Använd en säker enhet (t.ex. en väns telefon). Byt lösenord på e-post, sociala medier och bank-ID. Aktivera tvåstegsverifiering.

3. Hur undviker jag att bli spårad via mobilen eller sociala medier?

Stäng av platstjänster i mobilen och appar. Logga ut från delade konton. Stäng av "Hitta min iPhone"/"Google platsdelning".

4. Vad gör jag om hen har mitt bank-ID?

Spärra bank-ID direkt via din bank. Skaffa nytt. Kontakta banken och förklara läget – de kan hjälpa dig.

5. Hur kan jag skydda mig från digitalt våld?

Byt lösenord på alla konton. Ta bort delade enheter. Logga ut från alla inloggningar. Skapa nya konton om det behövs.



BROTTSRUBRICERINGAR KOPPLADE TILL DIGITALT VÅLD

Digitalt våld är inte ett eget brott i svensk lag, men många handlingar som sker digitalt är straffbara. Exempel på brottsrubriceringar:

- **Grov kvinnofridskränkning / Grov fridskränkning** – När digitalt våld är en del av ett mönster av upprepade kränkningar mot en närstående.
- **Dataintrång** – Om någon loggar in på dina konton, läser dina meddelanden eller installerar spionprogram utan din tillåtelse.
- **Olovlig avlyssning** – Om förövaren spelar in eller lyssnar på privata samtal utan ditt vetskap.
- **Olaga hot** – Om hot sker digitalt, t.ex. via sms, mejl eller sociala medier.
- **Ofredande** – Upprepade meddelanden, trakasserier eller digital kontakt som kränker din integritet.
- **Förtal / förolämpning** – Om någon sprider kränkande uppgifter om dig online.
- **Sexuellt ofredande / Olaga integritetsintrång** – Om någon skickar, sprider eller hotar att sprida bilder av dig med sexuellt innehåll utan samtycke.
- **Stalking (olaga förföljelse)** – Om du utsätts för upprepade digital kontakt, övervakning eller kontroll.

CHECKLISTA - DIGITAL ÖVERSIKT VID SEPARATION

Kommunikation & sociala medier

- ☐ Gemensam e-postadress (t.ex. för barnens skolkontakt)
- ☐ Facebook / Instagram / Snapchat / TikTok
- ☐ Familjedelade Apple-ID eller Google-konto
- ☐ Delade molntjänster (t.ex. Google Drive, iCloud, Dropbox)
- ☐ Meddelandeappar: WhatsApp, Messenger, Signal

Hem & delad teknik

- ☐ Gemensamt wifi eller router (lösenord!)
- ☐ Delade smarta hem-enheter (t.ex. Google Home, Alexa, Ring)
- ☐ Delad surfplatta, dator eller familjemobil
- ☐ Föräldrakontroll-appar (kan användas för övervakning)
- ☐ Delade streamingtjänster (Netflix, Spotify, storytel, YouTube etc.)

Ekonomi & praktiska konton

- ☐ Internetbank, Swish och BankID på delad enhet
- ☐ Delade shopping- och matappar (t.ex. ICA, Klarna, Amazon, PayPal)
- ☐ Bokningsappar (t.ex. VAB, förskola, vårdappar)
- ☐ Delade inlogg för bil, larm, el- eller bostadsportaler
- ☐ Eventuella GPS-delningstjänster (t.ex. "Hitta min iPhone", Life360)