

# Checklista för ökad beredskap mot hat och hot

Denna lista innehåller råd och tips för frilansjournalister som vill öka sin beredskap inför hat och hot i arbetet.

Checklistan berör följande områden:

- Ansvarsfördelning gentemot uppdragsgivare
- Skapande av nätverk
- Fysiska förberedelser
- Mental beredskap
- Digital beredskap

## ANSVARSFÖRDELNING

- Klargör vem som ansvarar för ditt skydd och din säkerhet om det skulle bli konsekvenser vid utförande av uppdrag eller i samband med publicering.
- Om möjligt: ta en diskussion med uppdragsgivaren redan vid upprättandet av avtal för utförande av uppdrag: "Vem ska jag vända mig till om något händer?" "Vilket skydd finns att få om något händer?"
- Rådfråga eventuellt fackligt ombud om ansvarsfördelningen enligt arbetsmiljölagstiftningen.
- Studera Arbetsmiljöverkets information om hot och våld i arbetet: <https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/psykisk-ohalsa-stress-hot-och-vald/hot-och-vald/>

## UPPRÄTTA KONTAKTNÄT/NÄTVERK FÖR SKYDD OCH STÖD

- Skapa ett kontaktnät med personer som du kan vända dig till för råd och stöd inför en eventuellt jobbig situation eller när krisen kommer.
- Etablera lokala kontakter med professionella yrkespersoner som har relevant kunskap om skydd och säkerhet; till exempel lokal polis (inom BOPS, Polisens brottsoffer- och personsäkerhetssektion), expertis inom professionellt kristöd, säkerhetskunnig inom till exempel facklig organisation.
- Utse en stödperson i ditt frilansnätverk och/eller uppmuntra lokala frilansnätverket att tillsammans skapa möjlighet att nå och stötta varandra vid händelse av hot, våld eller hat med koppling till arbetet.
- **Kom överens om hur stödpersonen ska användas av medlemmarna i föreningen.**
- Exempel på stödpersonens möjliga funktion: som en lyssnande medmänniska vid kris eller oro, den som drar igång en stödaktion när en medlem larmat om att den är i behov av stöd eller en representant för gruppen som har koll på rättigheter enligt arbetsmiljölagen eller som omvärldsbevakar vilket samhällsstöd som finns.

## FYSISKA FÖRBEREDELSE

- Se över möjligheten att ta sig in på ditt frilanskontor, eller hem. Är det någon dörr som bör hållas låst?
- Se över möbleringen på ditt kontor. Har du en flyktväg som du snabbt kan använda om du behöver? Om inte, överväg möjligheten att möblera om.
- Se över belysningen på väg till och från kollektivtrafikens hållplats, där du parkerar din cykel, eller parkeringen där du ställer din bil. Finns det en annan parkering eller väg som är mer upplyst?

- Se till att alltid ha din mobiltelefon laddad. Bär med dig en powerbank som minskar risken för att du står utan ström.
- Programmera in viktiga telefonnummer och kontakter i telefonen.
- Utarbeta ett system som innebär att någon annan vet och eventuellt undrar var du befinner dig när du är ute på uppdrag. Installera till exempel gps i mobilen och/eller utse någon som du alltid meddelar när du åker iväg och när du beräknas vara hemma igen.
- Om du har Iphone: uppge en nödkontakt i appen "Hälsa" på din telefon. **Vid nödsituation: tryck snabbt på avstängningsknappen fem gånger i rad så kan du automatiskt starta ett nödsamtal till SOS. När samtalet avslutas skickas ett automatiskt sms med din gps-position till dina nödkontakter i telefonen.**

## ÖKA DIN DIGITALA SÄKERHET

- Var noga med att byta lösenord ofta, och att ha en avancerad inloggning till dina digitala konton.
- Notera koder och nummer för att kunna spärra abonnemang om något skulle ske. Tänk på att offentliga trådlösa nätverk, till exempel på hotell och flygplatser, medför en ökad risk för avlyssning, intrång och kartläggning.
- Om du använder trådlösa nätverk ska du ändra de ursprungliga inställningarna för till exempel namn och lösenord som leverantören har. Se även till att aktivera den krypteringsfunktion som ingår för att försvåra avlyssning av datatrafik.
- Om anslutningen till ett öppet WiFi måste ske bör det kombineras med en VPN-anslutning.
- VPN i mobilen kan köpas eller laddas ned i gratisversion i form av en app.
- Om du använder någon annans utrustning, till exempel på hotell, bibliotek eller internetcafé; utgå från att någon kan komma över dina inloggningsuppgifter eller annan känslig information.
- Ha inga mobiltelefoner i sammanhang eller rum där särskilt förtroliga eller hemliga samtal förs.
- Ta för vana att alltid stänga av trådlös överföring av data som du inte använder, till exempel Bluetooth eller närfältskommunikation (NFC).
- Använd särskilt utvalda telefoner och abonnemang vid aktiviteter som är särskilt känsliga.
- Acceptera inga oväntade programinstallationer via e-post, sociala medier, mms eller liknande.
- Undvik att lämna och förvara teknisk utrustning utan uppsikt, till exempel i bilar, hotellrum eller på restauranger.
- Använd screenskydd, ett slags plastfilm, till din datorskärm om du arbetar i offentliga miljöer. Då kan ingen se innehållet på skärmen.

## GÖR DET MÖJLIGT ATT DOKUMENTERA HOT

- För att spela in samtal på Iphone: Ladda ned appen Tapeacall via App-store, den finns både i gratis- och betalversion. Lär dig hur inspelningsfunktionen fungerar.
- Om du vill spela in ett aktivt samtal på Tapeacall: tryck på hemknappen för att gå till din startskärm och öppna upp Tapeacall. Tryck på inspelningsknappen, slå ihop samtalen och det spelas in. Du kan också trycka på "lägg till samtal" och välja Tapeacall i din telefonbok. Vänta tills du hör pipljudet och slå sedan ihop samtalen.
- För att spela in samtal på Android; ladda hem appen ACR Samtalsinspelning på Google Play. Lär dig hur inspelningsfunktionen fungerar.
- ACR kan ställas in så att den automatiskt eller manuellt spelar in röstsamtal. Appen körs då i bakgrunden så när du tar emot ett samtal eller ringer upp en person kan samtalet spelas in automatiskt.