

# Stödmaterial

om killars våld mot tjejer  
och våld i ungas  
partnerrelationer





# Förord

De allra flesta är överens om att vi behöver stoppa mäns våld mot kvinnor men trots detta har det gjorts förvånansvärt få satsningar på en av de viktigaste förebyggande åtgärderna; att motverka killars våld mot tjejer och våld i ungas relationer. Att det är minst lika vanligt att en 16-årig tjej kan bli utsatt för våld av sin pojkvän som att en vuxen kvinna blir utsatt av sin man är ännu inte självklar kunskap i Sverige. Som ett led i att förebygga våldet och öka kunskapen har vi på Jämställdhetsmyndigheten, länsstyrelserna och ungarelationer.se<sup>1</sup> tagit fram det här stödmaterialet. Vi hoppas att det kan vara en av flera pusselbitar som krävs för att den svenska jämställdhetspolitikens sjätte delmål ska bli verklighet – att mäns våld mot kvinnor ska upphöra<sup>2</sup>.

Det här stödmaterialet har fokus på killars våld mot tjejer och våld i ungas partnerrelationer. Materialet är till för dig som är vuxen och som på något sätt möter unga, exempelvis i ditt yrke, som ungdomsledare inom idrottsrörelsen eller i andra delar av civilsamhället. Även du som är förälder till en ung person kan ha stor nytta av att få kunskap om våld i ungas partnerrelationer. I slutändan handlar det om alla barns hälsa och välmående.<sup>3</sup> Stödmaterialet kan förhoppningsvis inspirera, ge dig verktyg och i vissa fall mod att lyfta en fråga som är angelägen för de unga som du möter. Syftet med materialet är att öppna upp för samtal om och förebygga killars våld mot tjejer och våld i ungas partnerrelationer. Vägen dit handlar om att öka ungas kunskaper om vad våld är, liksom vad en bra relation innebär. Det handlar också om att vuxna runt omkring behöver förstå, ta sitt ansvar och tydligt markera att våld under inga omständigheter är okej eller ursäktat. Du som arbetar med och möter unga kan påverka och göra skillnad i ungas liv. Ta vara på den möjligheten!

---

<sup>1</sup> Ungarelationer.se är en nationell stöd- och kunskapsplattform som drivs av Stiftelsen 1000 Möjligheter.

<sup>2</sup> Läs mer om jämställdhetsmålen på [Jämställdhetsmyndigheten](https://www.jamstalldetsmyndigheten.se)

<sup>3</sup> Längre bak i materialet finns ett avsnitt särskilt riktat till dig som förälder.



# Innehåll

Så använder du materialet	6
Om våld i ungas relationer	15
Åtta varningstecken på en oschysst relation	18
Olika sorters våld	19
Vad är en schysst relation?	22
“Jag blir utsatt av den jag är tillsammans med”	24
Utsatt för våld som hbtq-person	26
Utsatt för våld och ha en funktionsnedsättning	27
Utsatt för våld i en relation och leva i en hederskontext	28
Uppvuxen med våld hemma	30
Jag utsätter den jag är tillsammans med	32
Jag känner någon som...	34
Pornografi	36
Ämnesspecifika tips till lärare	39
Till dig som är vårdnadshavare och förälder	41
Fördjupningsdel	43

# Så använder du materialet

Stöd materialet innehåller texter om våld i ungas partnerrelationer, varför det är en viktig fråga att lyfta i samtal med unga och i sammanhang där unga finns samt vad som kan vara bra för dig att tänka på i det våldsförebyggande arbetet. Därefter följer olika tips och förslag på hur du kan använda materialet beroende på vilken roll du har och i vilket sammanhang du möter unga. Materialet är indelat i tre olika insatser som vi kallar lilla, mellan- och stora insatsen. Alla har olika mycket tid och förutsättningar när det gäller möjligheten att lyfta dessa frågor, men att prioritera att lägga en stunds fokus på den här frågan kan göra stor skillnad. Fundera på hur dina möjligheter ser ut och kom ihåg att de olika insatserna bara är förslag och finns som en extra hjälp.

Stiftelsen 1000 Möjligheter, som driver [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se), har sedan 2010 arbetat med stödarbete och våldsförebyggande arbete, både online och genom att möta unga ansikte mot ansikte. Materialet baserar sig på de erfarenheter som "vi", 1000 möjligheter, fått genom dessa möten med unga. Huvuddelen av materialet består av texter från kunskapsbanken på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se) som är framtagna tillsammans med och för målgruppen.<sup>4</sup> Kunskapsbanken samlar enkla och ungdomsanpassade texter om vad våld är, varningstecken och om hur en schysst relation kan se ut.

Under varje text finns ett antal diskussionsfrågor och övningar. Gör alla eller välj de som passar bäst utifrån din grupp och ditt sammanhang. Du kan också välja att ni bara läser texterna gemensamt eller tipsa om att de finns. Längst bak i stöd materialet finns mer information för dig som vill fördjupa dig ytterligare i ämnet. Där hittar du också lästips och hänvisningar till material som tar upp närliggande områden.

Stöd materialet är kunskapsbaserat och ökar kunskapen om och synliggör killars våld mot tjejer och våld i ungas partnerrelationer. Materialet kan användas i sammanhang där unga samlas och av alla vuxna som arbetar med barn och unga. Främsta målgruppen för materialet är ungdomar mellan 15 till 20 år, men det kan givetvis även användas i andra åldrar.

Lycka till och kom ihåg; din insats kan bidra till ett jämställt samhälle fritt från våld!

---

<sup>4</sup> Läs mer på [ungarelationer.se/kunskapsbank](http://ungarelationer.se/kunskapsbank)

## Svartsjuka är inte romantiskt

Kampanjen "Svartsjuka är inte romantiskt" är ett samarbete mellan Jämställdhetsmyndigheten, länsstyrelserna och [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se).<sup>5</sup>

Syftet med kampanjen är att väcka eftertanke hos unga och att de ska fundera över hur deras relationer ser ut och vad som egentligen är en bra relation eller inte. Eftersom ungdomar är en särskilt utsatt grupp när det gäller våld i nära relationer är det viktigt att uppmärksamma dem. Det handlar dels om att förebygga våld men också om att identifiera den som blir utsatt och den som utsätter samt bidra till att erbjuda unga det stöd de behöver för att förändra sin situation.

Kampanjmaterialet kan användas för att exempelvis informera om de verksamheter som finns i din egen kommun och som unga kan vända sig till om de vill ha råd och stöd eller veta mer om våld i ungas partnerrelationer.<sup>6</sup> Du kan även anordna lokala aktiviteter och marknadsföra dessa med hjälp av kampanjmaterialet. Kontakta Länsstyrelsen i det län du tillhör för mer information om hur du kan beställa materialet.

## Fakta: killars våld mot tjejer, mäns våld mot kvinnor och killars våld

Den svenska jämställdhetspolitikens sjätte delmål handlar om att mäns våld mot kvinnor ska upphöra och att kvinnor och män, flickor och pojkar ska ha samma rätt och möjlighet till kroppslig integritet. Begreppet mäns våld mot kvinnor inkluderar det våld som sker i nära relationer, hedersrelaterat våld och förtryck samt prostitution och människohandel för sexuella ändamål.

Såväl fysiskt, psykiskt som sexualiserat våld är konkreta handlingar som nästan alltid utförs av en kille eller man. Våldet riktas mot barn, kvinnor, andra män och ibland till och med mot djur. I vårt samhälle har män och killar mer makt än kvinnor och tjejer på ett strukturellt plan. Att utöva våld kan vara ett sätt att upprätthålla sin position och att inte förlora makt.

Den övervägande majoriteten (omkring 80 procent) av de personer som misstänkts för brott mot person är män. Det gäller oavsett om vi talar om brott mot person i offentlig miljö eller om brott mot närstående, men i synnerhet gäller det brott som våldtäkt och sexuellt ofredande där 98 procent av alla misstänkta är män. När det handlar om misshandel av flickor och kvinnor är 77 procent av de misstänkta män, medan 81 procent av de misstänkta är män när det kommer till misshandel av pojkar och män.<sup>7</sup>

Mäns våld mot kvinnor och killars våld mot tjejer är den yttersta konsekvensen av ett ojämnt samhälle. Eftersom män står för merparten av det våld som utövas både mot flickor och kvinnor och pojkar och män, så måste vi lägga fokus på att bryta kopplingen mellan maskulinitet och våld. Vi måste motverka de föreställningar om maskulinitet och vad en man är och bör vara, som ökar risken för att använda våld. Denna utgångspunkt stöds av Världshälsoorganisationen (WHO), som lyfter fram att strategier för att främja jämställdhet och att förändra normer som stödjer våld är betydelsefulla för ett effektivt våldsförebyggande arbete.<sup>8</sup> En fördjupningsdel om hur våld och maskulinitet är sammankopplat hittar du längst bak i detta material.

<sup>5</sup> Kampanjen "Svartsjuka är inte romantiskt" är framtagen av Göteborgs Stad, Dialoga kompetenscentrum om våld i nära relationer och Länsstyrelsen Västra Götaland år 2017.

<sup>6</sup> Exempelvis lokal tjej- och ungdomsjour och ungdomsmottagning. Se exempelvis [tjejjouren.se](http://tjejjouren.se)

<sup>7</sup> Brå (2019) Kriminalstatistik 2018. Misstänkta personer. Slutlig statistik. Stockholm: Brottsförebyggande rådet

<sup>8</sup> WHO (2007) Engaging men and boys in changing gender-based inequity in health: Evidence from programme interventions. Geneva: World Health Organization



## Att tänka på när du möter och/eller arbetar med unga

- ✓ Tänk på att likväl som att en medelålders gift kvinna med barn kan bli utsatt för våld av sin man, så kan också en 16-årig tjej bli utsatt för våld av sin kille. Förmedla även den kunskapen till unga du möter.
- ✓ Ta ungas berättelser och relationer på allvar. Många unga vittnar om att deras relationer blir nedvärderade och inte tagna på lika stort allvar som vuxnas.
- ✓ Att berätta om våld kan ta tid för unga, men det kan också gå snabbt om de får ett bra bemötande.
- ✓ Ha förståelse för att det kan vara svårt att lämna och att det digitala våldet kan göra det extra svårt.
- ✓ Lär de unga att våld kan se ut på olika sätt och att det kan innebära mer eller annat än det fysiska våldet. Läs och använd till exempel texten om "Olika sorters våld" som finns längre fram i stöd-materialet.
- ✓ Fråga alltid unga som kommer till dig om de är i en relation (ha ett brett perspektiv på relation) och hur den är/hur de mår i den.
- ✓ Tänk på att våld är vanligt. I nästan alla grupper av unga finns någon eller några som utsatts för våld av en förälder, en annan släkting, en person de har en relation med eller någon annan. Var medveten om att någon i gruppen kan behöva stöd. Berätta vid varje tillfälle att de unga kan prata med dig enskilt om de vill och att det finns mer stöd att få. Dela gärna ut kontaktkort med stöd-funktioner efter varje träff där kontaktuppgifter till stödlinjer och organisationer finns.<sup>9</sup>
- ✓ I vissa sammanhang kan det fungera bättre att dela upp tjejer och killar och prata om frågan i separata grupper. Utgå från vad som fungerar bäst i den grupp unga du möter och ha fokus på de ungas trygghet.
- ✓ Var medveten om att i vissa fall kan den som utövar våld i en relation och den som blir utsatt vara i samma rum.
- ✓ Att utöva våld mot någon är ofta en brottslig handling.
- ✓ Du som arbetar med barn och unga har anmälningskyldighet. Misstänker du att ett barn far illa ska en anmälan till socialtjänsten göras.<sup>10</sup>
- ✓ Ta hjälp av civilsamhället. Om du känner att du behöver stöd och hjälp att lyfta frågan om våld i ungas partnerrelationer så hör med din lokala tjej-, ungdoms- eller kvinnojour. De har kompetens om våld och våldsförebyggande arbete och kan ofta komma till verksamheter och ge utbildningar, workshops och föreläsningar.
- ✓ Ställ tydliga, rutinmässiga frågor om våld till alla unga inom både hälso- och sjukvården samt elevhälsovården.
- ✓ Identifiera de som utövar våld genom att i möte med unga även fråga om våldsutövande. Utöka arbetet med utövare av våld i relationer till att även inkludera de som är under 18 år.
- ✓ Säkerställ att frågor om våld generellt och våld i ungas partnerrelationer specifikt är med om ni genomför elevvårdsenkät/hälsoenkät inom skola, kommun eller region.
- ✓ Signalera att du har kunskap och tar våldet på allvar genom till exempel affischer i väntrum och relevanta frågor. Se, hämta eller beställ sådant material på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se) eller kontakta Länsstyrelsen i det län du tillhör för mer information om hur du kan beställa kampanjmaterialet "Svartsjuka är inte romantiskt".
- ✓ Killars våld mot tjejer bör alltid inkluderas och särskilt lyftas i arbete, policies och strategier som berör frågan om mäns våld mot kvinnor.
- ✓ Vill du jobba mer med våldsförebyggande arbete? Ett tips är då boken Inget att vänta på. Den samlar kunskap om våld, genus och prevention på ett och samma ställe och ger konkret vägledning för hur ett systematiskt och kunskapsbaserat våldsförebyggande arbete kan genomföras i fem steg.<sup>11</sup>

<sup>9</sup> Använd till exempel kontaktkorten från "Svartsjuka är inte romantiskt", [ungarelationer.se/material](http://ungarelationer.se/material) och lokala stödfunktioners info som till exempel tjej- kvinno- ungdomsjour, elevhälsa, ungdomsmottagning, fältsekreterare med mera.

<sup>10</sup> Läs mer på [socialstyrelsen.se/stod-i-arbetet/barn-och-unga/barn-som-far-illa/](http://socialstyrelsen.se/stod-i-arbetet/barn-och-unga/barn-som-far-illa/)

<sup>11</sup> Läs mer på [jamstalldhetsmyndigheten.se/valdsforebyggande-arbete](http://jamstalldhetsmyndigheten.se/valdsforebyggande-arbete)





## Utgå och agera utifrån kunskap

Våld i ungas relationer följer ofta samma mönster som i vuxnas relationer och kan utgöras av sexuella övergrepp av olika slag, psykiskt våld som kontroll och hot liksom fysiskt våld som knuffar, slag och strypgrepp. Det är snarare regel än undantag att vara utsatt för flera olika former av våld samtidigt.

Med digitala och interaktiva medier har också kontroll och psykiskt våld via mobiltelefoner och sociala medier uppkommit. Det kan handla om att sms:a eller ringa för att ständigt ha koll på var partnern är och vem hen umgås med, eller att ha tillgång till sin partners lösenord på sociala medier och begränsa vilka hen tillåts att ha som vänner där. Dessa typer av psykiskt våld som sker på digitala arenor kallas i materialet för digitalt våld.

Tjejer utsätts i högre grad än killar för våld i en relation och konsekvenserna och utsattheten är större bland tjejer som utsätts av killar.<sup>12</sup> Att unga, främst killar, tillåts vara våldsamma i en relation och/eller efter en relation orsakar mycket lidande för enskilda individer och får stora samhällsekonomiska konsekvenser.

Trots att unga är utsatta för våld i partnerrelationer i högre grad än vuxna<sup>13</sup> är det något vuxenvärlden ibland inte vill se. Svartsjuka och kontrollbehov romantiseras och ingår i föreställningarna av hur en kille i en parrelation ska vara. Allvarliga händelser bagatelliseras och ursäktas som omoget agerande vilket "kommer att gå över av sig självt".



## Vad du kan göra

Unga ger ett starkt och tydligt mandat till dig som arbetar med unga, eller möter dem i exempelvis föreningssammanhang, att ta upp frågan om våld i ungas partnerrelationer. Vår erfarenhet<sup>14</sup> är att unga anser att det är ditt ansvar som vuxen som valt att arbeta med unga och det innebär också en fantastisk möjlighet. Unga värdesätter vuxna som har modet att prata om det som finns i deras liv, men som många vuxna inte verkar vilja se. Vi vet från samtal med unga att de efterfrågar kunskap, stöd och hjälp från vuxna, och, om inte annat, ibland bara någon vuxen som visar att den vill och vågar lyssna.

Ju fler som lyfter frågan om våld i ungas partnerrelationer, och ju mer kunskap unga får, desto lättare är det för dem att prata om sina relationer med vuxna. När vuxna som möter unga pratar om killars våld mot tjejer och våld i ungas partnerrelationer bidrar de till att minska känslor av skuld och skam, vilket kan leda till att fler unga söker hjälp.

Oavsett vilken roll du har är det viktigt att du, när du börjar prata om våld i ungas partnerrelationer, har svar att ge kring vilket stöd som finns att få för den som utsatts eller är den som utsätter någon annan. Innan du börjar ta upp frågan, kolla upp vilka möjligheter till stöd och hjälp som finns för unga i din kommun. Tipsa gärna också om det stöd som går att få via lokala tjej- och ungdomsjourer och chatten på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se).

Uppmärksamma föräldrar på din oro kring en ung person, oavsett om det gäller någon som du tror kan vara utsatt för våld eller en person som utövar våld. Men kom ihåg att först ta i beaktande att den unga kan vara utsatt själv av någon av föräldrarna, eller lever i en hederskontext där det inte är tillåtet för den unga personen att ha en relation.

Våld är starkt förenat med sämre hälsa hos unga, både fysiskt och psykiskt. Unga är positiva till rutinmässiga frågor om våldsutsatthet.<sup>15</sup> Frågorna hjälper dem att sätta ord på vad de varit med om, vilket kan leda till positiva förändringar som att påbörja stödkontakter, att avsluta destruktiva relationer samt hjälp att hantera konsekvenserna av våldet och få skydd. Att fråga om våld på rutin är en viktig del i att förebygga våld. För dig som arbetar inom elevhälsan, på ungdomsmottagning eller möter unga i andra sammanhang finns mer information om hur du kan fråga om våld.<sup>16</sup>

12 Brå (2018) Brott i nära relationer bland unga. Stockholm: Brottsförebyggande rådet

13 Brå (2018) Brott i nära relationer bland unga. Stockholm: Brottsförebyggande rådet

14 Stiftelsen 1000 Möjligheter, som driver [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se), har sedan 2010 arbetat med stödarbete och våldsförebyggande arbete, både online och genom att möta unga ansikte mot ansikte.

15 Palm, A (2016) [Studies on routine inquiry about violence victimization and alcohol consumption in youth clinics](#). Avhandling. Uppsala: Uppsala universitet.

16 Läs mer på [nnsfinsam.se/stoppavaldetunga](http://nnsfinsam.se/stoppavaldetunga)

Våldet måste stoppas, normer som legitimerar våld måste ifrågasättas och unga våldsutsatta måste få stöd och hjälp. Detsamma gäller unga våldsutövare, som måste få stöd och hjälp att sluta utöva våld och ta ansvar för sina handlingar. I förlängningen kommer ditt arbete med det här materialet bidra till att färre unga lever med våld i sina relationer, vilket innebär att färre kommer att bli utsatta för våld, färre kommer att lära sig att leva med våld (normalisering), och färre kommer att ha lärt sig att bli en våldsutövare, i relation efter relation.

## Lilla insatsen – om du bara har lite tid

Gå igenom texterna:

- Om våld i relationer
- 8 varningstecken på våld
- Olika sorters våld

Gör någon av övningarna under texterna. Avsluta med att tipsa om stöd och hjälp som finns att få via verksamheter i kommunen, via tjej- och ungdomsjour, samt chatten på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se). Berätta om att det på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se) finns fler texter som vänder sig till både den som är utsatt, den som utsätter någon samt till den som känner någon som utsatts eller som utsätter någon för våld. Där finns även ett quiz som de unga kan göra, kallat "Är du i en schysst relation?". Det finns också information om särskilt utsatta livssituationer som vissa unga kan vara i, exempelvis att leva med våld hemma, leva i en hederskontext och/eller vara hbtq-person.

## Mellaninsatsen – om du har lite mer tid

Gå igenom texterna:

- Om våld i relationer
- 8 varningstecken på våld
- Olika sorters våld
- Porr
- "Jag känner någon som..."

Gör någon av övningarna under texterna. Avsluta med att tipsa om stöd och hjälp som finns att få via verksamheter i kommunen, via tjej- och ungdomsjour, samt chatten på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se). Berätta om att det på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se) finns fler texter som vänder sig till både den som är utsatt, den som utsätter någon samt till den som känner någon som utsatts eller som utsätter någon för våld. Där finns även ett quiz som de unga kan göra, kallat "Är du i en schysst relation?". Det finns också information om särskilt utsatta livssituationer som vissa unga kan vara i, exempelvis att leva med våld hemma, leva i en hederskontext och/eller vara hbtq-person.

## Stora insatsen - om du har flera tillfällen och möjligheter att diskutera med unga

Arbeta er igenom texter som finns i materialet, ta hjälp av innehållsförteckningen för att få en bra överblick. Läs texterna gemensamt. Om du hellre vill ge de unga i uppdrag att läsa texterna på egen hand, tipsa om att de finns tillgängliga digitalt på [ungarelationer.se/kunskapsbank](http://ungarelationer.se/kunskapsbank). Sedan kan ni ägna tiden tillsammans åt att gå igenom övningarna och diskussionsfrågorna som finns under varje text.

Ha med fördel våld i ungas relationer som tema för en insats som pågår under längre tid så att de unga hinner smälta och reflektera det ni diskuterar. Oavsett vad du själv har för roll, läs igenom avsnittet "Förslag och tips utifrån arenor och roller" och plocka fritt bland de tips som passar just er situation och ert sammanhang. Kroka gärna arm med flera; ju fler ni är som lyfter detta i de ungas miljö desto bättre.

## Några regler och riktlinjer när du arbetar i grupp med känsliga frågor:

- Det är viktigt att alla respekterar varandras åsikter, även om det gärna får diskuteras mycket.
- Klargör att inga kränkande ord får uttryckas och inget utpekande av enskilda personer får förekomma.
- Det går att säga pass när som helst och ingen behöver prata om den inte känner för det.
- Utgå från att alla inte har gjort det som vi pratar om. Förutsätt inte att alla har erfarenheter av en relation, men förklara att det går att prata utifrån hur en tror att en skulle tänka eller reagera i olika situationer.
- Klargör för gruppen att det som sägs i rummet stannar där. Var dock tydlig med att du har anmälningskyldighet vid misstanke att ett barn far illa. Läs mer på sid 31.
- Förbered dig innan genom att kolla upp vilka rutiner/riktlinjer som gäller om det framkommer att någon i gruppen är eller har varit utsatt eller utövar våld.

## Förslag och tips utifrån olika arenor och roller

### Skola

Skolans uppdrag är stort. Den ska ansvara för våra barns och ungas trygghet när de är i skolan och samtidigt förmedla kunskaper och värden. Bredden och djupet i uppdraget innebär att vi måste vara tydliga med att olika professioner har olika uppdrag och kompetenser, även om vi aldrig får glömma att alla har ansvar för att skapa en trygg skolmiljö fri från våld. Längre bak i materialet hittar du som lärare ämnesspecifika tips kring hur du kan använda materialet. Där finns även tips för hur du kan lyfta frågan på föräldramöten.

### Elevhälsa och Ungdomsmottagning

För elevhälsan och ungdomsmottagningen som ska ta emot de ungas berättelser om våld i ungas partnerrelationer, samt stötta och vägleda dem, kan det vara bra att läsa igenom och sätta sig in i vad som finns i materialet. De olika textavsnitten kan sedan användas som verktyg vid olika samtal med unga. Att få läsa om och reflektera med en vuxen som vågar ta emot en berättelse kan vara helt avgörande för att ta första steget bort från våldet.

#### Förslag:

- Att du som arbetar inom elevhälsan eller ungdomsmottagningen på olika sätt signalerar att du vet att det förekommer våld i ungas relationer är en viktig öppning för att unga ska våga prata med dig om sina upplevelser. Se, hämta eller beställ material på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se) eller kontakta Länsstyrelsen i det län du tillhör för mer information om hur du kan beställa kampanjmaterialet "Svartsjuka är inte romantiskt".
- När ungdomsmottagningen har skolklassbesök, ta gärna upp denna fråga specifikt och berätta om att det går att komma till mottagningen om en till exempel blir utsatt av den som en har någon typ av nära relation med och tala om att det även går att prata om att en utsätter andra för våld. Berätta också kort om att det finns olika typer av våld som en kan bli utsatt för, och att det inte bara är det fysiska våldet "som räknas".
- Både inom elevhälsan och ungdomsmottagningen är det viktigt att fråga om våld på rutin. Kom också ihåg att fråga unga som du möter om de är i någon typ av relation och hur den är/hur de mår i den. Det kan hjälpa till att öppna upp för samtal om utsatthet för våld.
- Ett tips är att använda quizet "Är du i en schysst relation?" som finns på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se) som en öppning för att prata om hur relationen den unga befinner sig i är.

### Idrottsrörelsen

Som ledare inom idrottsrörelsen har du en unik möjlighet att visa på och vara ett föredöme i jämställt ledarskap som tydligt tar avstånd från våld. Unga som blir utsatta för våld i hemmet eller i relationen kan ha andra arenor som en "fristad" från våldet och idrotten kan utgöra en sådan. Fråga hellre en gång för mycket än en gång för lite. Som ledare kan du vara en trygg vuxen som den unga har förtroende för. Förvalta det förtroendet och kom ihåg de viktiga aspekterna i bemötande när någon berättar om upplevelser av våld:

- Lyssna
- Stötta
- Döm inte utan lägg ansvaret där det hör hemma, hos den som utövar våldet.

Våldsförebyggande arbete av olika slag och med olika inriktning behövs på flera nivåer och arenor i samhället. Idrotten är Sveriges största folkrörelse och den har på så vis en betydande påverkan både på enskilda människor och på samhället i stort. Genom att tillhandahålla en arena för gemenskap och utveckling för tjejer och killar utan begränsande könsroller spelar idrotten en väsentlig roll i arbetet med att skapa ett mer jämställt samhälle fritt från våld. Idrottsrörelsen har därför både en unik möjlighet, men också ett ansvar, att förmedla en värdegrund som utmanar och förändrar stereotyperna könsnormer vilka kopplar samman maskulinitet och våld, samt normer som inskränker tjejers och kvinnors självbestämmande.

Att som ledare inom idrottsrörelsen visa att du värderar och vågar prata om svåra saker som killars våld mot tjejer och våld i ungas partnerrelationer kommer att uppskattas av de unga. Vuxna vinner ungas respekt när de vågar tala om det som andra undviker.

#### Förslag:

- Använd det här materialet när ni till exempel diskuterar föreningens värdegrund. Kommunera tydligt att ni som förening vet om att våld i ungas partnerrelationer förekommer och att de unga alltid kan komma till ledare och andra och berätta om sådana upplevelser.
- Tänk på att många unga under tiden som de är aktiva i en förening parallellt kanske inleder sin första nära relation. Det kan påverka idrottsutövandet på flera sätt. Kanske lägger en ung person mindre tid på idrottandet, tappar intresset och kommer inte på lika många träningar. I början av en relation kan det vara normalt. Det kan också handla om en naturlig utveckling där personen växer ifrån den idrott den gillade som yngre. Men det kan också handla om att personen har en partner som begränsar på olika vis och som vill kontrollera. Detta kan du som ledare fråga om. Fråga om allt är okej i den nya relationen, berätta om hur alla har rätt att få utöva sina intressen och att personen inte är en "dålig" partner för att den fortsätter med sitt idrottsintresse. Berätta om att en viktig del i en relation är att partnern gillar en för den en är och att en pojk- eller flickvän inte ska försöka ändra på en eller ens intressen.
- Var uppmärksam på om någon ofta har med sin partner på träningar och verkar vilja "hålla koll" på hen genom att alltid vilja ha hen i närheten. Det som utåt sett kan verka vara ett tecken på kärlek kan i själva verket handla om kontrollbehov och utövande av psykiskt våld.
- Sätt upp affischer från "Svartsjuka är inte romantiskt" och [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se) i omklädningsrum, kaféer och träningsanläggningar.

### Öppen ungdomsverksamhet (exempelvis fritidsgårdar och fältverksamhet)

Du som arbetar på till exempel en fritidsgård eller är fältassistent har stora möjligheter att på olika sätt lyfta frågan om killars våld mot tjejer och våld i ungas partnerrelationer. Ofta har du fördelen av att möta unga i en mer informell miljö än exempelvis skolan och du kan också få en annan inblick i de ungas liv. Du kan vara just en sådan viktig vuxen som en ung person väljer att anförtro sig åt om du signalerar att du har förståelse för och kunskap om att våld i ungas relationer förekommer. Inom olika öppna ungdomsverksamheter finns ofta bra möjligheter att skapa diskussionsgrupper eller anordna tjej-, kill- och ungdomsgrupper, där ni med fördel kan använda er av texterna, diskussionsfrågorna och övningarna i det här materialet.

#### Förslag:

- Inspireras av hur Fältgruppen i Mölndal har valt att använda sina sociala medier för att lyfta frågan om våld i ungas relationer under kampanjen "Svartsjuka är inte romantiskt".<sup>17</sup>
- Använd stödmaterialen i sin helhet eller, beroende på hur mycket tid du har, välj en av insatserna och skapa grupper som de unga är välkomna att delta i. Detta kan ske till exempel en gång i veckan, då ni arbetar med några texter och övningar varje gång.
- Ha som rutin att fråga de unga du möter om våld och våldsutsatthet och hur de ungas relationer är.

<sup>17</sup> Se mer på [instagram.com/faltgruppenmolndal](https://www.instagram.com/faltgruppenmolndal)

## Kultursektorn

Om du jobbar med unga inom kultursektorn, kanske på ett bibliotek, inom konst, musik, teater eller media, kan du passa på att använda killars våld mot tjejer och våld i ungas partnerrelationer som ett gemensamt tema att utgå ifrån och skapa kring. Vår erfarenhet är att unga gärna vill diskutera dessa ämnen så ta tillfället i akt.

Som ledare eller förebild inom kultursektorn har du en viktig position med möjlighet att visa på och vara ett föredöme i jämställt ledarskap som tydligt tar avstånd från våld.

Unga som blir utsatta för våld i hemmet eller i relationen kan ha andra arenor som en "fristad" från våldet och där kan kultursektorn vara en sådan arena. Fråga hellre en gång för mycket än en gång för lite om du misstänker något. Som ledare kan du också vara en trygg vuxen som den unga har förtroende för. Förvalta förtroendet och kom ihåg de viktiga aspekterna i bemötande när någon berättar om till exempel upplevelser av våld:

- Lyssna
- Stötta
- Döm inte utan lägg ansvaret där det hör hemma, hos den som utövar våldet.

### Förslag:

- Använd gärna texterna och övningarna i materialet som utgångspunkt för att skapa utställningar, filmer, skriva berättelser eller tipsa om böcker på temat.
- Sätt upp affischer från "Svartsjuka är inte romantiskt" och ungarelationer. se i verksamhetens lokaler.

## Texter om våld i ungas partnerrelationer

Följande texter kommer från kunskapsbanken på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se). De vänder sig till målgruppen unga. Efter varje text kommer förslag på diskussionsfrågor och övningar som du som yrkesverksam kan använda för att få igång samtal. Läs mer på [ungarelationer.se/kunskapsbank](http://ungarelationer.se/kunskapsbank)

# Om våld i ungas relationer

Våld i ungas relationer är när en ung person använder våld mot sin partner, exempelvis mot flickvän eller pojkvän, eller när en ung person blir utsatt av den hen är tillsammans med. Det kan också innebära att bli utsatt av eller utsätta någon hen träffar, ligger med eller har varit tillsammans med tidigare för våld.

Våldet kan vara fysiskt, psykiskt, sexuellt eller digitalt. Fysiskt våld kan handla om slag eller sparkar. Psykiskt våld är att vara kontrollerande, anklagande eller aggressiv. Sexuellt våld är att gå över någons sexuella gränser, medan digitalt våld kan innefatta att hota att sprida privata foton eller filmer i sociala medier. Våldet och situationerna kan se ut på många olika sätt. Nästan alltid finns någon form av psykiskt våld med i bilden. Många som utsätts beskriver det som att de är i en "destruktiv relation" där de utsätts för små och stora övergrepp under en längre tid. Den som utsätter tar makt över den andra genom att göra så att hen känner sig hotad, pressad eller otrygg. Den som blir utsatt kan känna sig tvungen att anpassa sitt liv för att skydda sig.

Ofta är den som använder våld lika gammal eller några år äldre. En åldersskillnad på bara några år kan påverka maktbalansen i ett förhållande, till exempel att ena personen bor hemma och går i skolan medan den andra har ett eget boende och tjänar egna pengar.

## Våld eller bara dåligt förhållande?

Var går gränsen mellan ett dåligt förhållande och våld? Om ni bråkar eller tjafsar mycket utsätter ni då varandra för våld? Det är både svårt och lätt att svara på. Det finns vissa självklara gränser; att slå någon eller ha sex med någon som inte vill är aldrig okej. Men att höja rösten eller kalla någon för "idiot" en gång behöver inte påverka er och er relation negativt, utan kan vara en del av ett vanligt bråk. När en person höjer rösten och kallar den andra för "idiot" varje dag eller flera gånger i veckan, då är det däremot en form av psykiskt våld.

## Våldet döljs

De som använder våld brukar vara bra på att dölja det, till exempel genom att vara världens gulligaste när andra är med eller att rikta våldet mot en del av kroppen där blåmärken kommer döljas av kläder. Många som blir utsatta väljer av olika anledningar att inte berätta för vänner och familj, till exempel för att de är oroliga för vilka reaktioner de kommer möta.

## Bortförklaringar, ursäkter och löften

De flesta som använder våld är dåliga på att ta ansvar för sina handlingar och skyller ifrån sig på något eller någon. De kan säga att de blev provocerade eller att de har ett hett temperament och inte kan kontrollera sig. De kan vara manipulativa och försöka få det till att det är de själva det är synd om. Många förminskar andras känslor och upplevelser, till exempel genom att säga att den som är utsatt är känslig eller överdriver. Ofta ber de om ursäkt och förlåtelse direkt efter våldet, och lovar att det här var sista gången och att det ska bli ändring. Även om det kan bli bättre i perioder är det tyvärr vanligt att den som utsätter sin flick- eller pojkvän för våld fortsätter med det, trots ånger och löften.

## Varför inte bara göra slut?

Det kan vara svårt att förstå varför någon fortsätter att vara ihop med en person som behandlar dem dåligt. Det finns många anledningar till att det kan vara svårt att göra slut med någon som använder våld mot en. Till att börja med kommer våldet ofta smygande och blir värre ju längre tiden går. Våldet börjar nästan aldrig med ett knytnävsslag på första dejten, i sådana fall är det få som hade gått vidare med relationen.

Den som blir utsatt kan ha blandade känslor. Du kan fortfarande älska eller vara kär i den som utsätter dig och delar av förhållandet kan fortfarande kännas bra och givande. Den som använder våld kan växla mellan att vara omtänksam och kärleksfull och aggressiv och våldsam. Det kan vara svårt att göra slut eftersom en kan hoppas på eller drömma om att det ska bli bra igen.

Det kan kännas komplicerat att berätta om våldet. Många skäms och känner skuld för att det inte blev som de tänkt sig. Det är vanligt att vara orolig för hur folk runt omkring kommer reagera och om en kommer få tillräckligt stöd. Den som använder våld kan hota med att göra situationen värre om hen blir lämnad, till exempel ta livet av sig eller göra sin partner väldigt illa. Många som är utsatta stannar kvar i relationen för att skydda sig själva och sin familj från ännu värre våld.

## Det finns annat som kan göra det svårt att lämna, som att vara ekonomiskt beroende av den som utsätter en eller att ha barn tillsammans.

Killars våld mot tjejer är det vanligast förekommande, men alla kön kan utsätta och utsättas. Att killars våld mot tjejer är det vanligaste innebär inte att det är mindre allvarligt när till exempel en tjej utsätter en kille, en tjej utsätter en annan tjej eller en kille utsätter en kille. Våld finns i både hetero- och homoförhållanden och i förhållanden med icke-binära personer.<sup>18</sup>

### Diskussionsfrågor och övningar

- Var går gränsen mellan ett dåligt förhållande och våld?
- Vad kan det finnas för anledningar till att en person stannar i en relation där den blir utsatt?
- Hur kan en stötta en vän som blir utsatt att berätta om våldet?
- Vem ska en berätta för om en är utsatt för våld i sin relation?

<sup>18</sup> En icke-binär person identifierar sig mellan, bortom eller med båda könskategorierna tjej/kille eller kvinna/man.



## Övning

Gå in på Youtube och visa filmen "Teen Dating Violence - Boys 1".<sup>19</sup> Diskutera filmen med de unga. Till stöd kan du ha frågor som:

- Varför tror ni att den här filmen har gjorts? Den har visats som bio och tv-reklam.
- Varför har de gjort filmen som att killen ser sig själv utifrån?
- Vilka olika typer av våld visas i filmen?
  - » Han skadar och hotar henne genom att förstöra hennes mobil = materiellt och psykiskt våld
  - » Han hotar henne att ställa upp på sex = sexuellt och psykiskt våld
  - » Han tar henne i armen och håret = fysiskt våld
- Vad hoppas skaparna av filmen att den ska få för effekt?
- Vem och vad ska förändras?
  - » Om ungdomarna tar upp att det är killen som ska förändras så kan du uppmuntra det. Filmen kan också tänkas medföra att unga tjejer inser att det som händer i filmen inte bara är ett enskilt tillfälle i relationen utan i själva verket är våld i en nära relation, något en inte ska behöva utsättas för. Då är det viktigt att påpeka att det finns stöd och hjälp att få och att ansvaret för våldet alltid ligger hos den som utövar det.
- Varför är det främst killar som använder våld mot tjejer i en relation, och inte tvärtom?
  - » När ni diskuterar detta kan du uppmärksamma de unga på att det är lika allvarligt oavsett vem som blir utsatt av vem, men att mäns våld mot kvinnor och killars våld mot tjejer är ett stort samhällsproblem. Använd gärna statistik för att visa på att detta är en verklighet och inte en åsikt.<sup>20</sup> Lyft exempelvis att 23 procent av tjejerna och 14 procent av killarna i åldersgruppen 16-24 år uppgav att de har blivit utsatta för brott i en nära relation av en nuvarande eller före detta partner någon gång under sin livstid.<sup>21</sup> Var femte vuxen kvinna i Sverige har någon gång i sitt liv utsatts för allvarligt sexuellt våld.<sup>22</sup> 98 procent av misstänkta för våldtäkt och sexuellt ofredande är män och det är framförallt kvinnor och barn som utsätts.<sup>23</sup>
- Varför ser det ut så?

Avsluta momentet med att konstatera att aggressivt och våldsamt beteende är något som vi lär oss. Som kille förväntas du hantera och använda våld om det behövs. Tjejer däremot förväntas inte använda våld. Det finns en koppling mellan ideal för hur killar ska bete sig och våld, samma koppling finns alltså inte för tjejer. Våld och användandet av det påverkas av sociala traditioner och normer för hur vi ska vara som kille eller tjej. Traditionella normer för att vara kille innebär att du ska ha kontroll, även över din flickvän. Normer för att vara kille är alltså något som måste förändras för att skapa nära relationer som är fria från våld.

I anslutning till att du avrundar detta moment och läser texten ovan för de unga kan du visa trailern "The mask you live in".<sup>24</sup> Trailern beskriver vad normer för maskulinitet är och hur samhället trycker på pojkar ett våldsamt ideal att leva upp till. Diskutera tillsammans efteråt kring vad trailern försöker förmedla. På vilket sätt begränsas killar av hur normer för hur killar ska vara, ser ut idag?

19 Filmen finns på [youtube.com/watch?v=bmM-n4GhVaE](https://youtube.com/watch?v=bmM-n4GhVaE) Filmen är drygt en minut lång.

Filmen är framtagen av Storbritanniens inrikesministerium, Home Office

20 Läs mer på [nck.uu.se/kunskapsbanken/amnesguider/att-mata-vald/](https://nck.uu.se/kunskapsbanken/amnesguider/att-mata-vald/)

21 Analys av frågemodul i Nationella trygghetsundersökningen 2013 i: Brå (2018) Brott i nära relationer bland unga. Stockholm: Brottsförebyggande rådet

22 NCK (2014) Våld och hälsa: en befolkningsundersökning om kvinnors och mäns våldsutsatthet samt kopplingen till hälsa. Uppsala: Nationellt centrum för kvinnofrid (NCK), Uppsala universitet

23 Brå (2019) Kriminalstatistik 2018. Misstänkta personer. Slutlig statistik. Stockholm: Brottsförebyggande rådet

24 Se trailern på [youtube.com/watch?v=hc45-ptHMx0](https://youtube.com/watch?v=hc45-ptHMx0) Trailern är cirka tre minuter lång.

# Åtta varningstecken på en oschysst relation

Om du precis blivit ihop med någon och känner dig orolig är det viktigt att vara vaksam på följande varningstecken. Kom ihåg att alltid ta din oro på allvar och lita på din magkänsla.

## “Den jag blivit tillsammans med”...

1. messar mig överdrivet mycket och får mig att känna att jag måste svara snabbt.
2. blir lätt svartsjuk.
3. har åsikter om hur jag klär mig, sminkar mig, pratar eller rör mig.
4. snackar skit om mina vänner och min familj och vill att vi tillbringar mycket tid bara vi två.
5. får mig ibland att känna mig ledsen, rädd, skamsen, förnedrad, fel, arg, irriterad eller chockad.
6. kräver att jag ska göra saker, tex dela med mig av lösenord, ställa upp på olika typer av sex för att visa att jag älskar hen.
7. växlar snabbt mellan att vara aggressiv/kall och kärleksfull/omtänksam.
8. kanske kallar dig för barnslig eller omogen när du inte vill gå med på något eller påpekar att du tycker att hen betar sig fel.

## Diskussionsfrågor och övningar

Innan ni läser texten ovan så be de unga lista vad de tror kan vara varningstecken på en oschysst relation. Läs sedan texten tillsammans och diskutera. Kom ihåg att hela tiden lägga ansvaret och skulden där det hör hemma; hos den som utövar våldet. Oavsett om det kan tyckas finnas uppenbara varningstecken som utomstående kan det vara svårt att se det och att lämna. Läs mer i avsnittet “Om våld i ungas relationer” och under rubriken “Varför inte bara göra slut?”.

# Olika sorters våld

## Psykiskt våld

Psykiskt våld är när ord och aggressivt beteende används för att pressa dig och begränsa ditt liv. Du kan känna dig rädd, maktlös och värdelös.

### Exempel på psykiskt våld är

- Hot

Hot är när den du är ihop med säger att hen kommer att skada dig eller sig själv om du agerar på ett visst sätt, till exempel om du gör slut. Hot kan användas för att pressa dig till att göra saker som du inte vill. Ett vanligt hot är att säga att en ska sprida sexuella eller privata bilder eller att en kommer ta livet av sig om relationen tar slut. Ett hot kan också vara riktat mot någon som betyder mycket för dig, till exempel en familjemedlem eller ett husdjur. Om du är hbtq-person men ännu inte är ute kan din partner hota med att "outa" dig. Om du har en kontrollerande familj med starka hedersnormer kan din partner hota att berätta saker om dig som den vet att familjen inte kommer acceptera. Att hota handlar om att kontrollera och skrämna någon. Att anpassa sig efter hotet är ofta en strategi för att skydda sig själv och sina nära och kära, och det kan leda till att du blir mer och mer begränsad i ditt liv. Utsätter din partner dig för hot kan du behöva stöd och hjälp att lämna hen.

- Kontroll

Vill den du är tillsammans med ha koll på allt du gör? Kollar hen din telefon och sociala medier, eller har åsikter om vad du delar med andra? Känns det som att hen upplever dina vänner som ett hot mot ert förhållande? Vill hen styra vad du har för kläder, din stil eller vad du gör på fritiden? Allt det här är kontrollerande beteende. Till slut kanske hen förbjuder vissa saker i ditt liv. Du kan bli allt mer isolerad för att undvika misstänksamheten, anklagelserna och svartsjukan. I vårt samhälle och i till exempel filmer, serier och musik finns en bild av att svartsjuka kan vara ett tecken på intresse eller kärlek. Det finns också en bild av att du ska dela allt med den du älskar. Men du har rätt att hålla saker för dig själv, till exempel dina lösenord till mail och sociala medier. Att någon du är ihop med isolerar dig eller begränsar din frihet är aldrig okej.

- Manipulation och kränkande kommentarer

Det är vanligt att den som utsätter sin partner för våld säger nedsättande och kränkande kommentarer. Det kan vara när ni är själva eller så att andra hör, till exempel att du är ful, värdelös eller något annat sårande. Det är också vanligt med förminskande, det vill säga att säga att du är känslig, barnslig och att du överreagerar. Eller att allt är ditt fel, att du får skylla dig själv för det du blir utsatt för. Att höra sådant här från den man är ihop med kan skapa känslor av osäkerhet och skam. Att få sin partner att känna så är motsatsen till kärlek och respekt.

**Det är aldrig ditt fel att du blir utsatt för våld!**

## Fysiskt våld

Fysiskt våld kallas ofta "misshandel", och är när någon gör något mot din kropp som gör ont eller ger dig obehag. Du kan få märken på kroppen eller skador. Att använda fysiskt våld är aldrig någonsin okej, oavsett vad som hände innan.

### Exempel på fysiskt våld är att

- ta hårt i dig, klämma, nypa, eller riva dig.
- putta eller trampa på dig.
- slå eller sparka dig.
- dra i ditt hår eller dina kläder.
- hålla en kniv eller annat vapen mot dig.
- kasta något på dig.
- ta stryptag.
- ta tag om ditt ansikte och tvinga dig att möta blicken.
- hålla fast dig med sin kroppstyngd så du inte kan röra dig.
- gömma rullstol, kryckor, mediciner eller andra hjälpmedel som du kanske behöver för att röra dig och må bra.

## Sexuellt våld

Sexuellt våld kan vara allt från tafsningar till våldtäkt. Det är när någon gör eller säger något sexuellt mot dig utan att du vill, det vill säga alla typer av trakasserier och övergrepp som har med sex att göra eller som riktar sig mot din sexualitet.

Sex är en vanlig och oftast bra del av ett förhållande, men att vara tillsammans betyder inte att ha rätt till varandra sexuellt. Det finns ibland osäkerhet kring exakt när sexuella aktiviteter övergår i det vi kallar sexuellt våld. Var gränsen går är individuellt och handlar om din egen upplevelse av att känna dig utnyttjad och när du inte längre gör något frivilligt. Tycker du att den du är tillsammans med gör sexuella handlingar utan att bry sig om ifall du är med på det eller inte, då är det ett övergrepp och sexuellt våld.

Det är viktigt att komma ihåg att du kan reagera väldigt olika på sexuellt våld. En del upplever att de "fryser"; alltså stänger av eller kopplar bort känslorna under själva övergreppet. Under ett övergrepp kan kroppen ändå reagera upphetsat genom att till exempel blir våt eller får stånd. I en relation där du upprepade gånger bli utsatt kan det vara så att du till slut bara vill ha övergreppet "avklarat". En strategi kan vara att "få det överstökad" för du vet att det ändå kommer hända förr eller senare och för att slippa gå och vara rädd för när det ska hända så kan du åtminstone ta kontroll över när det händer.

### Exempel på sexuellt våld är att

- röra dig med sina läppar, fingrar eller sitt kön, trots att du säger eller på annat sätt visar att det inte känns bra för dig.
- få dig att röra hen med dina läppar, fingrar eller ditt kön, trots att du säger eller visar att det inte känns bra för dig.
- göra något sexuellt mot dig när du är full, drogpåverkad eller sover.
- utsätta dig för risker genom att vägra kondom eller annat skydd mot sexuellt överförbara sjukdomar eller graviditet, kanske till och med lura dig att ni är skyddade.
- ta sexuella eller intima foton eller filmer på dig utan att du är hundra procent med på det.
- sprida eller visa en sexuell eller intim bild eller film på dig till vänner, okända personer eller lägga upp dem på en porrsida, även om du tog bilden eller filmen frivilligt från början.
- pressa dig att titta på porr.
- du känner att du måste "ställa upp" på sex för att till exempel lugna en aggressiv och hotfull eller våldsam person. Det kan också handla om att någon tjarar, det som brukar kallas "tjatsex".

## Digitalt våld

Med digitalt våld menar vi när din pojkvän eller flickvän övervakar, trakasserar eller kontrollerar dig, till exempel med hjälp av mobilen eller i sociala medier.

### Exempel på digitalt våld är att

- smygläsa dina meddelanden eller mejl.
- ta reda på dina lösenord, eller att kräva att få lösenorden som ett bevis på din kärlek/ärlighet.
- logga in på dina konton till mejl, sociala medier och annat.
- bestämma vem du får bli vän med eller följa i sociala medier eller vem du ska ta bort/blocka.
- skriva och posta saker från dina konton eller din mobil utan lov, t.ex. låtsas att vara du.
- sprida en privat/sexuell bild eller film på dig, till vänner, okända personer eller på en porrsida.
- sprida rykten eller privat information om dig digitalt.
- din pojkvän/flickvän laddar ned en app på din mobil som gör att hen kan ha koll på var du är.
- hålla koll på dig genom att hela tiden kolla vad du gör i sociala medier.
- skicka hot eller elaka meddelanden till dig.
- fortsätta att skicka sms och andra meddelanden trots att du bett hen sluta.
- skicka överdrivet många sms och meddelanden till dig kan vara ett sätt att kontrollera dig.

Känner du dig tvungen att hela tiden avbryta det du gör för att svara? Är du rädd för att bli straffad eller skuldbelagd om du inte svarar med en gång? Känner du dig stressad och begränsad över att hela tiden hålla koll på telefonen för att kunna svara snabbt? I så fall kan messandet vara en form av digitalt våld.

## Diskussionsfrågor och övningar

### Sortera in våldet

Dela in de unga i grupper. Be sedan grupperna att skriva ned olika kommentarer och handlingar som de varit med om, hört om, eller som de tror kan hända i en partnerrelation och som de tycker är eller skulle vara sårande eller kränkande att bli utsatt för.

Låt dem arbeta med detta en stund tills de har en lista med händelser. Be dem sedan dela in ett (liggande) tomt papper i fyra kolumner. De fyra kolumnerna ska bestå av digitalt våld, fysiskt våld, psykiskt våld och sexuellt våld. Be dem sedan att tillsammans placera ut de olika händelserna (kommentarer och handlingar) i den kolumn där händelsen enligt dem hör hemma (kanske i fler än en kolumn).

Redovisa sedan i helgrupp. Syftet med övningen är att de unga ska få syn på att så mycket mer än vad vi vanligtvis tänker på är våld. Våld som sårar, kränker och skadar individer och relationer.

### Associationsövning

Skriv våld som ord i mitten av en tavla/block och låt de unga komma med förslag på olika handlingar som kan räknas som våld. Därefter läser ni texten om olika sorters våld tillsammans och diskuterar vad som kom med och vad som inte kom med i de ungas egna uppräknings och resonera kring varför.

# Vad är en schysst relation?

Vad är viktigt för dig när du är ihop med någon eller träffar någon? När är relationen schysst och bra och när är den oschysst och dålig? Det finns inget svar som gäller alla, men att kunna lita på varandra och vara ärliga och öppna med varandra brukar vara en viktig grund liksom att vara omtänksamma mot varandra, lyssna på och respektera varandra. Många vill att det ska finnas "kemi", att ha roligt tillsammans och att en kan vara sig själv.

Alla relationer går upp och ner och ingen relation är perfekt. I en schysst relation blir ni bättre på att lyssna på, förstå och kommunicera med varandra. I en schysst relation tar ni hand om både er själva och varandra. Relationen är positiv (konstruktiv) och ger energi, istället för att vara negativ (destruktiv) och ta energi.

## Hur får jag en relation att funka?

Grunden för en schysst relation är att den är ömsesidig, alltså att båda vill vara tillsammans. En nyckel för att en relation ska fungera är bra kommunikation. Bra kommunikation är att lyssna på den andra och själv berätta om sina känslor och behov och att lösa konflikter tillsammans. En annan nyckel är att vara intresserad av att lära känna sig själv bättre. Du behöver ta reda på vad du behöver i relationen. Du behöver också vilja förstå den du är ihop med, till exempel den personens tankar och förhoppningar.

När det gäller våld däremot så är det viktigt att komma ihåg att hur mycket du än kan försöka "förstå" varför någon blir svartsjuk eller använder våld så är det inget som du kan göra för att få det att sluta. Det är inte ditt fel att våldet pågår. Det kan finnas massa olika förklaringar men det ursäktar aldrig våldet.

Att vara ihop är ett pågående projekt där ni måste hålla koll på hur båda mår. Det kan ni bara göra genom att kommunicera, alltså att både berätta och lyssna. Ett tips är också att då och då stämma av med sig själv hur du mår i den relation du eventuellt är i.

Till exempel kan du fundera på vilka tre ord som bäst beskriver er relation:

Ärlighet	Misstänksamhet	Trygghet	Glädje
Humor	Svartsjuka	Tysta konflikter	Otrygghet
Närhet	Kärlek	Högljudda konflikter	Oro
Anklagelser	Kontroll	Egentid	Lögner
Samtal	Balans	Ilkska	Svek
Sex	Jämlikhet	Ledsenhet	Kommunikation

## Diskussionsfrågor och övningar

Använd till exempel en whiteboard eller ett blädderblock och dela upp det i två kolumner. På ena halvan skriver du som rubrik "En bra relation", på andra "En dålig relation". Skriv upp saker som de unga tar upp som exempel på en dålig respektive bra relation på de olika halvorna.

Hjälp gruppen på traven med frågor som:

- Hur behandlar ni varandra i en bra/dålig relation?
- Hur tänker ni om varandra i en bra/dålig relation?
- Vad gör ni för varandra i en bra/dålig relation?
- Hur mycket handlingsutrymme har var och en rätt till?

Ord som kan fungera som stöd i diskussionen:

kärlek, misstänksamhet, omtänksamhet, stöttande, störande, trofasthet, otrohet, för evigt eller nu. Du kan också använda orden i texten på sida 22.

I en sådan här övning kan det som ledare vara bra att tänka igenom vad du själv har för ståndpunkter innan du startar upp övningen. Det är viktigt att du inte lyfter dina egna livserfarenheter som de "rätta" och som facit på en god relation. Samtidigt är det viktigt att du känner att du kan dela med dig om hur det kanske har varit för dig – unga människor är i behov av vuxnas berättelser för att själva finna sin väg. Unga är därför mycket uppskattande gentemot vuxna som delar med sig, men utan att trycka sin egen sanning på dem. Det finns inget facit på hur en relation ska vara, men du kan som vuxen finna trygghet i att du vet mer än de unga om vad som inte är en bra relation och tydliggöra vad som aldrig är acceptabelt, till exempel alla former av våld.

# “Jag blir utsatt av den jag är tillsammans med”

## Är din flickvän eller pojkvän svartsjuk?

Mår du dåligt på grund av hur den du är ihop med behandlar dig? Går din pojkvän eller flickvän över dina gränser och utnyttjar dig digitalt, fysiskt, psykiskt eller sexuellt? Är din pojkvän eller flickvän svartsjuk? Det är aldrig okej att bli utsatt eller utnyttjad oavsett anledning.

Det kan vara svårt att identifiera sig som ett “offer” eller som “våldsutsatt”, men att ha blivit utsatt för digitalt, fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld säger inget om vem du är som person. Du är inte din våldsutsatthet. Du har inte gjort något fel. Oavsett vad den du är tillsammans med säger eller påstår. Oavsett hur svartsjuk din kille eller tjej är. Oavsett om du tycker att du “får skylla dig själv” eller att du har “provocerat fram” våldet. Det kan kännas som att den du är tillsammans med har rätt i att du är “virrig, hysterisk, dum i huvudet, värdelös och att ingen kommer tro på dig”. Att du känner dig värdelös eller att du har svårt att formulera vad du varit med om är inget konstigt eller ovanligt.

Följande text vänder sig direkt till den som är utsatt för våld. Denna text kan du med fördel låta unga läsa individuellt för sig själva. Sen kan ni göra övningarna och diskussionerna gemensamt.

## Försök tänka på din egen säkerhet – ta din rädsla på allvar

Om du är orolig för vad den du är tillsammans med ska göra mot dig eller andra, ta din oro på allvar. Fundera på om det finns några i din närhet som du skulle kunna berätta för.

## Skriv ner vad du blir utsatt för

Även om det just nu inte känns aktuellt med en polisanmälan så kanske det kommer göra det sen. Då kommer du behöva bevis för vad du har blivit utsatt för. Att berätta för andra i din närhet vad som händer är ett sätt, men det är alltid bra att skriva ned det du blir utsatt för oavsett om du berättar för andra eller inte.

Skriv ned tid och plats och beskrivning av det den du är tillsammans med utsätter dig för. Spara sms och bilder med hot och liknande. Sök helst upp sjukvård för att dokumentera eventuella skador. Om det inte går, fota dina egna skador och gör det med föremål bredvid så att det senare kan gå att avgöra hur stora till exempel blåmärkena är. Lägg till exempel en tändsticksask bredvid blåmärket. Glöm inte att ditt ansikte behöver synas på någon av bilderna. Alla uppgifter kan användas vid en framtida polisanmälan även om du inte vill göra en just nu.

Om du är orolig för att den du är tillsammans med ska hitta det du skrivit ned och sparat, till exempel om hen ofta går igenom din telefon eller har lösenord till dina konton, så kan du till exempel skapa en nytt mailkonto dit du skickar allt. Tänk i så fall på att radera mailen i skickakorgen på ditt “vanliga” mailkonto samt bilder och skärmdumpar från din telefon efter att du skickat dem. Om du vill veta mer om hur polisanmälan och liknande går till finns bra information på Brottsoffermyndighetens webbplats [www.jagvillveta.se](http://www.jagvillveta.se).<sup>25</sup> Du kan också få juridiskt stöd på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se).<sup>26</sup>

## Målsägandebiträde

Bra att veta är att du har rätt till ett målsägandebiträde och att det är viktigt att du har ett sådant redan från första förhöret när du gör polisanmälan. Ett målsägandebiträde är brottsoffrets ombud och det är gratis. Du som varit utsatt för våld i en relation kan ha blivit utsatt för olika typer av brott, till exempel misshandel, olaga hot, ofredande och våldtäkt.<sup>27</sup>

<sup>25</sup> Läs mer på [jagvillveta.se/14-17-ar](http://jagvillveta.se/14-17-ar)

<sup>26</sup> Läs mer på [ungarelationer.se/juridiskt-stod](http://ungarelationer.se/juridiskt-stod)

<sup>27</sup> Läs mer om vad de olika brotten innebär på [jagvillveta.se/14-17-ar/vad-har-hant/utsatt-i-en-relation](http://jagvillveta.se/14-17-ar/vad-har-hant/utsatt-i-en-relation)



## Barn tillsammans?

Det kan vara så att den du är tillsammans med snabbt vill att ni ska skaffa barn tillsammans. Det kan kännas som ett bevis på att hen "tror" på ert förhållande eller vill visa att hen kommer bättra sig. Det är inte ovanligt att en person som utövar våld eller kontroll över någon vill skaffa barn för att kunna binda sig ännu närmare dig och för att just utöva ännu mer kontroll.

Att få barn tillsammans betyder tyvärr inte att våldet kommer upphöra eller minska. Ofta är det tvärtom. Våldet börjar ofta eller blir värre när den ena blir gravid. Det kan till och med vara direkt riktat mot fostret/barnet i form av slag eller sparkar mot magen.

Blir du utsatt av någon du väntar barn med eller har barn med behöver du söka hjälp omgående. Barn märker och påverkas av våld mot mamman. De hör och ser och är ibland med rent fysiskt, till exempel i sin mammas famn.

## Om motstånd

Den som blir utsatt för våld i en partnerrelation gör ofta motstånd på olika sätt och har strategier för att inför sig själv kunna behålla någon form av värdighet för att klara av att leva under sådana här omständigheter.

Motstånd kan definieras som en handling genom vilken en person försöker exponera, motstå, avvisa, stoppa, förhindra, avhålla sig från, sträva mot, hindra, eller motverka någon form av våld, förtryck eller respektlöshet.<sup>28</sup> Motstånd kan innebära flera olika saker och behöver inte alltid innebära ett aktivt motstånd där den utsatta säger ifrån och lämnar relationen. Det kan också vara så att en visar motstånd genom att förändra beteenden. Exempelvis kan en ha en partner som kontrollerar en och har olika krav på hur en ska se ut, vad en ska ha på sig och vilka en får umgås med. Att som utsatt då välja att i stort eller smått inte följa "reglerna" och riskera att utsättas för våld kan vara ett sätt att visa motstånd. Att göra som partnern kräver kan å andra sidan också vara ett sätt att skydda sig själv från fortsatt våld och kan också tolkas som en form av motstånd. Motstånd och strategier för att undvika våld kan komma till uttryck på många olika sätt.<sup>29</sup>

## Diskussionsfrågor och övningar

Att inse och förstå att kärlek kan förändras till kontroll, isolering och våld är svårt att ta in och kanske ännu svårare att ta till sig när det handlar om unga par. Det som borde vara fint och omtänksamt blir till något helt annat. Just därför är det så viktigt att vuxna vågar visa att de har kunskap, finns som stöd, och vågar beröra även det svåra.

Titta på filmen "Johan och Eva - en film om varför det kan vara svårt att lämna en destruktiv relation", där kärlek förbyts till våld.<sup>30</sup> Även om gruppen du arbetar med är yngre eller om individerna inte är i en relation, är i en samkönad relation eller om deras relation är fri från våld är det viktigt att lära sig om hur våld kan normaliseras. Diskutera filmen med de unga. Till stöd kan du ha frågor som:

- Hur och varför kan kärlek utvecklas till ett behov av kontroll?
- Varför isolerar en den en säger sig älska?
- Varför anpassar en sig till en partner som kontrollerar och isolerar en från ens vänner?
- Vad är, enligt er, våld i filmen?
- Hur tror ni att den som blir utsatt i en relation gör motstånd?

<sup>28</sup> Söderqvist, A (2019) "[Jag har ju hela livet framför mig](#)" En narrativ studie om unga tjejers berättelser om att leva i en våldsam relation. Stockholm: Stockholms universitet

<sup>29</sup> För definition av motstånd och mer kunskap om detta, se fördjupningsdelen om forskning (Överlien, C och Korkmaz, S 2019)

<sup>30</sup> Se filmen på [youtube.com/watch?v=YgLgh6bm7nI](https://www.youtube.com/watch?v=YgLgh6bm7nI) Filmen är fyra minuter lång

# Utsatt för våld som hbtq-person

Även om våldet kan se precis likadant ut oavsett kön eller sexualitet på de som utsätter eller utsätts så kan det även finnas vissa skillnader. Homofobi och fördomar kan göra att den som är hbtq-person utsätts på andra vis. Den som använder våld kan till exempel hota med att "outa" dig om du inte är ute eller öppen med din sexualitet eller könsidentitet. Dessutom kan du vara mer isolerad och utlämnad åt din partner från början på grund av att familjen inte accepterat dig, eller att du flyttat från en liten ort till en större för att kunna vara öppen med din läggning. Kanske har du och din partner många gemensamma vänner, vilket kan göra det svårare att berätta om våldet för dem.

## Diskussionsfrågor och övningar

Titta på bilden tillsammans. Diskutera följande frågor med gruppen:

- Kan det vara så att vi ibland "missar" att se att någon är utsatt för våld i en relation mellan två tjejer, två killar eller där den ena eller båda identifierar sig som icke-binära?
- Varför tror ni att det är så?
- Hur kan vi bli bättre på att uppmärksamma att våldet förekommer också i samkönade relationer?
- Vad tror ni att det finns för extra svårigheter när en blir utsatt i en relation som hbtq-person?

Det kan kännas svårt att söka hjälp om en är rädd att mötas av okunskap och fördomar, som till exempel att en tjej eller transkille inte kan bli utsatt av sin flickvän. Det är viktigt att verksamheter jobbar mot fördomar och med en god kunskap om våld mot unga hbtq-personer.

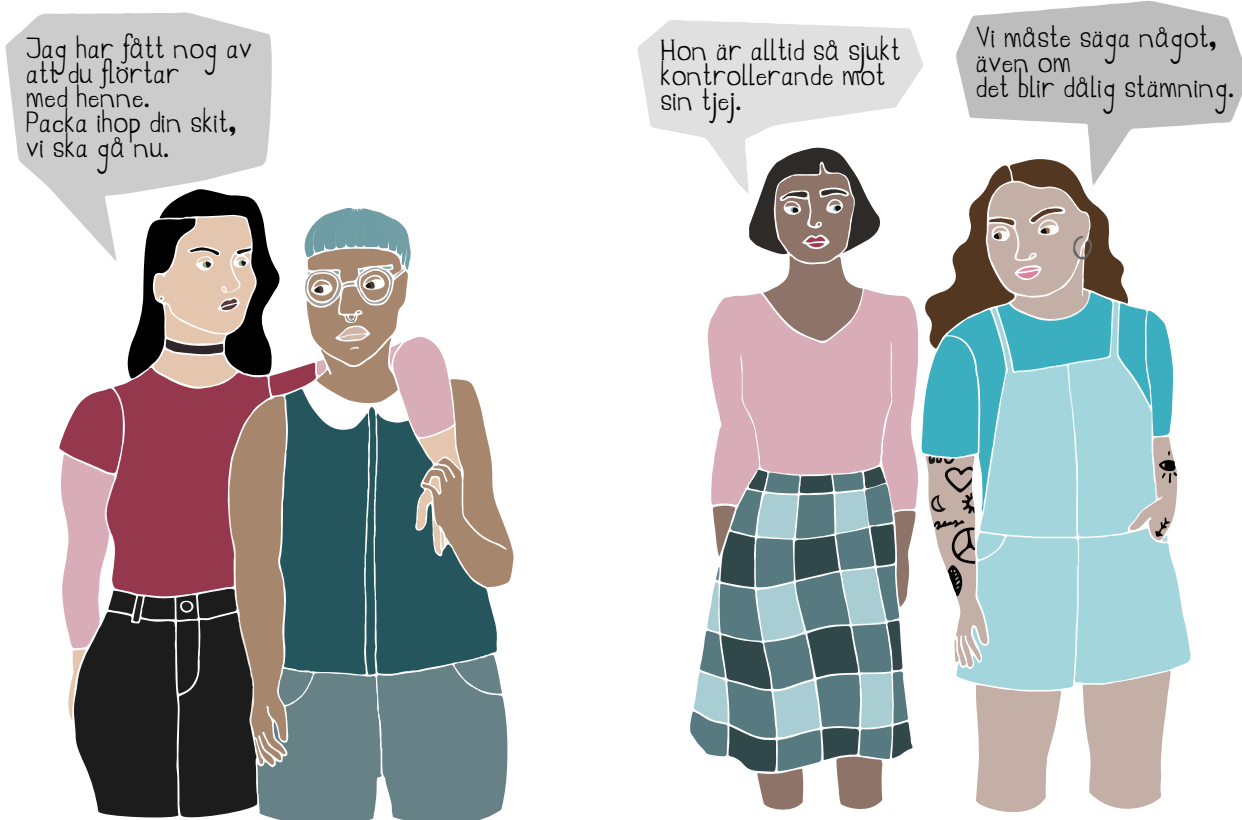


Illustration: Astrid Gynnemo

# Utsatt för våld och ha en funktionsnedsättning

Att ha en psykisk, fysisk eller intellektuell funktionsnedsättning kan innebära att vara beroende av människor, hjälpmedel eller mediciner i ens vardag. Till exempel kan en pojkvän eller flickvän vara ett viktigt psykiskt eller fysiskt stöd. Men partnern kan också få ett maktövertag som hen kan missbruka psykiskt, fysiskt, sexuellt eller ekonomiskt. En pojkvän eller flickvän kan också använda sig av personens hjälpmedel och mediciner i sitt våldsutövande, till exempel genom att gömma dessa.

Att söka stöd efter att ha utsatts för våld och övergrepp kan kännas ännu svårare om du är orolig att mötas av fördomar.

Till exempel kan du känna oro för att andra inte tror att personer med fysisk funktionsnedsättning har en aktiv sexualitet och alltså inte kan utsättas för sexuellt våld. Detta är så klart inte sant. En person som har en funktionsnedsättning kan bli utsatt för samma typer av våld som andra. I en rapport från Myndigheten för delaktighet rapporteras att kvinnor som har funktionsnedsättning i samma eller i högre grad är utsatta för våld jämfört med de som inte har en funktionsnedsättning.<sup>31</sup>

## Diskussionsfrågor och övningar

Det är viktigt att verksamheter jobbar mot fördomar och för ökad kunskap om våld mot unga personer som har en funktionsnedsättning. Diskutera i gruppen hur en persons funktionsnedsättning eller hjälpmedel/medicin kan användas i våldsutövandet.

Här kan du som ledare hjälpa till i resonemanget om att det till exempel kan vara "lättare" att utöva våld genom att utnyttja funktionsnedsättningen. Det kan handla om att möblera om bekanta miljöer för en person som har en synnedsättning, ta mobilen från en som använder den som kommunikationshjälpmedel, gömma medicinerna eller kryckorna, ta ur batteriet från rullstolen eller prata på ett sätt med andra som man vet att ens partner inte har möjlighet att förstå.

Du kan också lyfta att en partner kan använda funktionsnedsättningen som ett maktövertag och exempelvis säga "du förstår inte hur det ska vara i en relation på grund av din funktionsnedsättning", "du vet inte hur en är i ett "riktigt" förhållande", "du som har ... (funktionsnedsättningen) ska vara glad att jag ens vill vara tillsammans med dig. Därför får du ställa upp på ...", och så vidare.

<sup>31</sup> MFD (2017) Mäns våld mot kvinnor med funktionsnedsättning. Utvecklingsområden till den nationella strategin för att förebygga och bekämpa mäns våld mot kvinnor. Sundbyberg: Myndigheten för delaktighet. Publikationen finns att ladda ner från [www.mfd.se](http://www.mfd.se).

# Utsatt för våld i en relation och leva i en hederskontext

Den som har en kontrollerande familj eller släkt med starka hedersnormer kan sakna stöd från familjen för att lämna en våldsam partner då de kan anse att skilsmässa och separation är skamligt. Om partnern från början inte accepterats av familjen kan det göra att den som utsätts är särskilt isolerad och i behov av stöd utifrån. Kanske är den relation där du blir utsatt själva anledningen till att du brutit all kontakt med din familj. En annan extra svårighet kan vara att den du är eller varit tillsammans med kan hota att avslöja saker till familjen som den vet att familjen inte kommer acceptera, som en del av ett psykiskt våld.

Det kan kännas svårt att söka hjälp om en är rädd att mötas av okunskap och fördomar, som till exempel att det "bara är att prata med" en kontrollerande förälder så kommer den att förstå. Du som är utsatt kanske också känner dig rädd för att prata med en vuxen med risk för att "avslöja" att du lever med starka hedersrelaterade begränsningar i hemmet.

Centralt för hedersrelaterat våld och förtryck är främst dess kollektiva uttryck. Hedersrelaterat våld och förtryck kännetecknas bland annat av att individens rättigheter och intressen anses vara underordnade familjens. Individens handlingar anses påverka hela familjens och kollektivets anseende och individens sexualitet är en angelägenhet för hela familjen. Läs mer på [www.jamstalldohetsmyndigheten.se/mans-vald-mot-kvinnor/hedersrelaterat-vald-och-fortryck](http://www.jamstalldohetsmyndigheten.se/mans-vald-mot-kvinnor/hedersrelaterat-vald-och-fortryck)

## Diskussionsfrågor och övningar

Det är viktigt att verksamheter jobbar mot fördomar och för ökad kunskap om våld mot unga personer som lever i, eller vuxit upp i, en hederskontext. Kom ihåg att unga som lever i en hederskontext också kan vara utsatta för våld i en partnerrelation och att de måste få stöd och hjälp i den utsattheten.

På [www.karlekenarfri.se](http://www.karlekenarfri.se) hittar du frågor och svar om ungas rättigheter. Ställ frågorna till gruppen och läs sedan svaren.<sup>32</sup>

Gå in på Youtube och se de filmer som Hedersförtryck.se lagt upp där.<sup>33</sup> Det är korta filmer om olika uttryck för hedersrelaterat våld och förtryck. Välj ut någon eller några av filmerna och se på dem tillsammans med gruppen. Ställ sedan frågor om filmernas teman (till exempel om att bli bortgift mot sin vilja, förd ut ur landet och/eller könsstypad). Genom att visa filmklipp så ger du unga information om deras rättigheter. Passa också på att visa de unga var de kan få mer kunskap.<sup>34</sup>

Om din grupp är bekväm med att arbeta på engelska kan ni också använda videos från organisationen Integrate UK och diskutera utifrån innehållet i dem.<sup>35</sup>

Gå in på [ww.umo.se](http://ww.umo.se) och visa ungdomarna sidorna som tar upp hedersrelaterat våld och förtryck.<sup>36</sup> Att unga får reda på att det finns material som de själva kan läsa eller som kan användas av vuxna i olika lärande sammanhang, är ett första steg för dem att få syn på vad de lever under för omständigheter. Därmed kan de få insikt om att de är utsatta för kontroll och makt som inte är okej. Med de här övningarna får de också vetskap om var de kan vända sig om de behöver råd och stöd.

I skolans undervisning kan ni göra ett större arbete över flera ämnen om hedersrelaterat våld och förtryck i världen och i Sverige.

<sup>32</sup> Läs frågorna på [karlekenarfri.se/for-dig-som-ung/fragor-och-svar](http://karlekenarfri.se/for-dig-som-ung/fragor-och-svar)

<sup>33</sup> Se filmerna på [youtube.com/channel/UChljlQHOBFs25viCbtDN3A](https://youtube.com/channel/UChljlQHOBFs25viCbtDN3A)

<sup>34</sup> Läs mer på [hedersfortryck.se](http://hedersfortryck.se)

<sup>35</sup> Se filmerna på [youtube.com/user/integratebristol/videos](https://youtube.com/user/integratebristol/videos)

<sup>36</sup> Läs mer på [umo.se/vald-och-krankningar/hedersrelaterat-vald-och-fortryck](http://umo.se/vald-och-krankningar/hedersrelaterat-vald-och-fortryck)

Det finns ett antal material och resurser för dig som vill arbeta vidare med frågan om hedersrelaterat våld och förtryck:

- För dig som arbetar inom skolan finns Skolverkets material "Hedersrelaterat våld och förtryck – skolans ansvar och möjligheter".<sup>37</sup>
- Länsstyrelsen Östergötland har tagit fram ett studiematerial för unga om rätten att själva välja sitt liv.<sup>38</sup>
- Länsstyrelsen Östergötland har också en stödtelefon för dig som yrkesverksam.<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> Läs materialet [Hedersrelaterat våld och förtryck – skolans ansvar och möjligheter](#)

<sup>38</sup> Läs materialet [Ung och fri – eller?](#)

<sup>39</sup> Läs mer på [hedersfortryck.se/kompetensteamet/nationella-stodtelefonen](https://hedersfortryck.se/kompetensteamet/nationella-stodtelefonen)

# Uppvuxen med våld hemma

Det finns tyvärr många barn och unga som växer upp med våld i sina hem. Det vanligaste är att pappa eller styvpappa slår och utsätter mamma. Att ha vuxit upp med våld kan göra att du som ung har påverkats på många olika vis. Kanske har du fått ta mycket extra ansvar för dig själv och dina syskon? Kanske även för dina föräldrar? Kanske har du själv blivit slagen. Att ha med sig sådana erfarenheter kan påverka hur du själv ser på en relation. En del blir extra vaksamma på allt som skulle kunna påminna om hur det var hemma; höga röster, skrik och hot till exempel. En del har kanske aldrig fått hjälp och stöd att bearbeta sina upplevelser och har kanske själv fått en uppfattning om att en relation faktiskt kan innehålla våld och att det är "normalt". Det kan också vara så att du blir extra beroende av den du är tillsammans med för att det är "bråkigt" hemma och du vill "komma bort" hemifrån. Om du sedan blir utsatt i din egen relation kan det kännas som att det ändå är "värt" det för att slippa vara hemma. Men du ska aldrig behöva utstå våld för att slippa ifrån något annat. Du har rätt till en relation utan våld.

## Diskussionsfrågor och övningar

Se på ett klipp ur filmen "Sinna Mann" (på svenska "Den Arge").<sup>40</sup> Filmen visar hur en liten pojke upplever pappas våld mot mamma. Åskådaren ser och känner hur barnet utsätts och vad barnet känner och tänker om det som händer. Att som barnet i filmen ta på sig ansvar för våldet är inte ovanligt, därför är det viktigt att vi som vuxna förmedlar att ansvaret ligger hos den som utövar våldet och att vuxna alltid har ansvar för att barn ska ha en trygg uppväxt utan att utsättas för våld.

Låt de unga hjälpas åt att återberätta vad som hände i filmen efter att ni sett klippet. Hjälp dem på traven med frågor som:

- Hur börjar filmen?
- Vad händer sedan?
- Vad tänker den lilla killen?
- Vad säger och gör mamman?
- Vad är det som händer med pappa?
- Vad kan ha hänt innan vi kommer in i filmklippet?
- Vad händer efter att filmklippet är slut?
- Hur tänker ni att det påverkar barn att växa upp med våld?
- Hur ska en veta hur ens första relation ska vara om en vuxit upp i en familj där våld förekommit?

Att tillsammans med andra få reflektera över sådant du är med om i livet kan göra stor nytta för utsatta individer. Övningen kan ge både tröst och insikt. Många vuxna kan tycka att det är jobbigt att närma sig vad som känns som ett svårt ämne. Men unga människor reagerar oftast inte negativt. De som inte har någon egen erfarenhet av våld i familjen uppfattar att det är ett viktigt ämne att ta upp. De som själva har varit med om något liknande blir ofta glada över att uppleva att de inte är ensamma samt att det finns vuxna som vet och förstår.

Ett annat tips är filmen "Jag sade att jag hade en mardröm" som är en film med berättelser från barn som bor på en kvinnojour med sina mammor.<sup>41</sup> Filmen finns tillgänglig på flera språk och det finns även ett tillhörande metodstöd.

<sup>40</sup> Se filmen på [vimeo.com/11461124](https://vimeo.com/11461124). Filmen finns att se i sin helhet på [filmochskola.se/Filmer/D/Den-arge](https://filmochskola.se/Filmer/D/Den-arge)

<sup>41</sup> Läs mer på [unizon.se/engagera-dig/resurser-och-material/ur-barnens-perspektiv](https://unizon.se/engagera-dig/resurser-och-material/ur-barnens-perspektiv)

Barn och ungas utsatthet vid våld i nära relationer är nedslående. Även när barn försöker visa att något är fel kan det vara så att de inte får den hjälp från vuxna som de har rätt till. Ibland vågar vuxna inte fråga, ibland vågar de inte lyssna och ofta ställer de fel frågor. Orsakerna till de vuxnas beteende kan vara flera. Det kan bero på att barnets berättelse är skrämmande att ta till sig, rädsla för att behöva agera och vad följderna av det kan bli. Det kan även vara okunskap om vad som är våld i nära relation, eller vad som kan göras för att hjälpa barnet. Vuxenvärldens bristande förmåga att lyssna och hjälpa innebär att barnets utsatthet ökar. Barnens behov hamnar i kläm.

Om du får vetskap om att ett barn i din närhet upplever våld så gör en orosanmälan<sup>42</sup> och visa framför allt för barnet att du finns där för hen som en trygg vuxen. Berätta alltid för barnet att du gör en anmälan, varför du gör det och att du kommer finnas kvar som ett stöd.

---

<sup>42</sup> En orosanmälan innebär att anmäla till socialtjänsten om du får kännedom om eller misstänker att ett barn far illa. Alla vuxna har ett ansvar för att uppmärksamma barn som far illa. Du som arbetar med barn och unga har skyldighet att anmäla. Läs mer på [socialstyrelsen.se/stod-i-arbetet/barn-och-unga/barn-som-far-illa/](https://socialstyrelsen.se/stod-i-arbetet/barn-och-unga/barn-som-far-illa/)

# Jag utsätter den jag är tillsammans med

Har det hänt att du gått över din flickvans eller pojkvans fysiska, psykiska eller sexuella gränser?

Psykiskt våld kan vara att hela tiden kräva att ha koll på var din tjej eller kille är och med vem. Det kan också vara att hota att göra henne eller honom illa. Sexuellt våld är att göra något sexuellt mot någon som inte är hundra procent med på det. Fysiskt våld kan till exempel vara att hålla fast någon, kasta något på hen eller ta stryptag. Digitalt våld kan vara att sms:a den du är tillsammans med hela tiden för att kolla var hen är, logga in på din flickvans eller pojkvans sociala medier eller använda nätet för att kränka eller hota henne eller honom.

De här exemplen kan också gälla någon du inte är tillsammans med, men träffar, ligger med eller har varit tillsammans med förut.

Följande text vänder sig direkt till den som utövar våld. Denna text kan du med fördel låta unga läsa individuellt för sig själva. Sen kan ni göra övningarna och diskussionerna gemensamt.

## Har du gått över gränsen? Tio varningstecken

1. Jag har gjort saker mot eller med någons kropp som hen tycker gör ont, är obehagligt eller som jag märkt att hen inte är med på. Till exempel hållit fast hen, knuffats, kastat något på hen, slagit till hen eller tagit stryptag.
2. Jag har gjort sexuella saker mot någon som jag inte varit säker på att hen vill. Till exempel tvingat mig på hen med mina läppar, tunga, fingrar eller mitt kön, smygfilmade när vi har sex eller utnyttjat att hen sover eller är full/påverkad.
3. Jag har gått över någons gränser digitalt; till exempel tjuvkollat i hens mobil, padda eller dator, loggat in på hens privata konton eller spridit foton eller information utan lov eller tvingat till mig lösenorden.
4. Den jag är tillsammans med blir ibland rädd för mig.
5. Jag blir ofta svartsjuk och brukar berätta för den jag är tillsammans med vad jag vill att hen ska ha för kläder eller smink och vilka vänner som är okej att träffa.
6. Jag har pressat den jag är tillsammans med att göra saker hen inte vill.
7. Jag har hotat att skada mig själv eller den jag är tillsammans med.
8. Jag har hotat att skada någon som står nära den jag är tillsammans med, till exempel en familjemedlem till hen eller ett husdjur.
9. Jag är ofta aggressiv mot den jag är tillsammans med; till exempel blossar upp, höjer rösten, skriker, förstör saker eller blir fysiskt hotfull.
10. Jag känner att jag ofta blir lite för arg, och bråkar mycket med den jag är tillsammans med.

## Hjälp med svartsjuka och andra negativa beteenden som sätter din flickvän eller pojkvän i en utsatt situation

Känner du igen dig i de här exemplen i vår lista på varningstecken? Vill du ha hjälp med att hantera din svartsjuka eller andra negativa beteenden? Då vet du nog redan att ditt agerande inte är okej. Det du gör kan vara brottsligt. Kanske känner du ångest, oro, besvikelse eller skäms över dina handlingar. Antagligen mår du inte bra. Förhoppningsvis vill du sluta göra din flickvän/pojkvän illa och då måste du sluta helt med alla former av trakasserier, hot, kontroll, våld och andra övergrepp. Är du orolig att du är en våldsutövare, eller behöver stöd i att sluta utsätta din partner, kan du chatta anonymt på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se).



## Diskussionsfrågor och övningar

Se på filmklippet "Teen Dating Violence - Boys 2"<sup>43</sup> och låt ungdomarna i grupper diskutera filmen:

- Vad är det som händer i filmklippet?
- Är det som händer trovärdigt, kan det här ske?
- Känner ni någon som varit med om detta? Känner ni någon som agerat så här?
- Vad vill filmskaparna uppnå med filmen?
- Vad tycker ni att hon ska göra?
- Vad tycker ni att han ska göra?
- Hur kan vi förstå hans agerande – hur kommer det sig att han beter sig som han gör?
- Vad skulle ni göra om det var er kompis som var utsatt för detta?
- Vad skulle ni göra om det var er kompis som utsatte någon på detta vis?

Denna övning kan även göras som en individuell skrivuppgift. Låt de unga skriva var sin reflekterande text om situationen i filmen. Syftet med övningen är att få syn på vem som har makten och hur den makten upprätthålls med våld. Uppgiften kan leda till att de inser att sådant de tidigare inte såg som våld nu definieras som det. Det i sin tur kan leda till en vilja att förändra sitt eget agerande, enskilda situationer och kulturen i stort.

Här kan också vara ett bra tillfälle att berätta att det går att få hjälp med att förändra ett beteende och sluta använda våld. Tipsa om kommunens eventuella egna verksamheter för våldsutövare samt [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se).

---

<sup>43</sup> Se filmen på [youtube.com/watch?v=FVgYiYS9pg8](https://www.youtube.com/watch?v=FVgYiYS9pg8) Filmen är 20 sekunder lång.

# Jag känner någon som...

## Jag känner någon som är utsatt för våld

Är du orolig för en vän, familjemedlem eller någon annan i din närhet? Hur du reagerar är viktigt och gör skillnad för den som är utsatt för våld. Många berättar om hur viktigt det var när någon, till exempel en vän, en granne, en släkting eller en klasskompis, vågade fråga och vågade lyssna.

### Varningstecken: Är hen utsatt för våld?

Din vän:

- kan sällan följa med på saker utan sin pojkvän eller flickvän.
- måste hela tiden svara på meddelanden och samtal från sin pojkvän eller flickvän.
- slutar med sina egna intressen och fritidsaktiviteter.
- har en synlig skada.
- drar sig undan från dig och andra vänner.
- blir ofta hämtad och lämnad av sin pojkvän eller flickvän när ni ses.
- verkar stressad och olycklig av sin relation och pojkvän/flickvän.

## Min vän blir misshandlad/utsatt i sitt förhållande, vad ska jag göra?

Blir din vän utsatt fysiskt, psykiskt eller sexuellt av den hen är ihop med? I så fall är det viktigt att inte vara tyst. Att reagera och visa ditt stöd är det bästa du kan göra för din vän.

- Beskriv för din vän varför du är orolig.
- Säg att du finns där om och när hen vill berätta.
- Lyssna utan att ifrågasätta, pressa eller skuldbelägga.
- Markera att det pojkvännen/flickvännen/partnern gör inte är okej.
- Erbjud dig att följa med till polisen om din vän vill göra en polisanmälan.
- Hjälプ till att kolla upp var din vän kan vända sig för att få stöd, tipsa till exempel om [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se)
- Skriv ned tid och plats för allt våld du ser eller hör, till exempel om du märker att din vän blir trakasserad och förföljd, eller om du hör hot eller fysiskt våld. Uppgifterna kan användas vid en framtida polisanmälan.

Var beredd på att din vän först inte verkar lättad och glad över att du försöker hjälpa, utan istället blir irriterad, försvarar den som utsätter hen och kanske drar sig undan från dig. Det är en vanlig reaktion. Ge inte upp utan prova att ta upp saken igen lite senare. Det kan vara svårt och tungt att stå bredvid och se någon du känner fara illa.

## Jag känner någon som inte är schysst mot sin partner

Tycker du att en person i din närhet beter sig illa mot den hen är ihop med? Är du orolig att hen begår digitala, fysiska, psykiska eller sexuella övergrepp? Oavsett om det är din bästa vän eller någon du känner ytligt spelar ditt agerande roll. Det gäller också om du är förälder eller en vuxen som jobbar med ungdomar. Att välja att blunda och inte göra något kan vara förödande för den som blir utsatt. Det kan leda till att våld och övergrepp fortsätter. Både den som blir utsatt och den som utsätter kan märka att människor runt omkring inte orkar, vill eller vågar lägga sig i. Tänk själv hur det skulle påverka dig om du märkte att människor runt omkring kände till våldet utan att göra något. Du är viktig och ditt agerande kan göra stor skillnad! Lita på din magkänsla.

Berätta för personen vad du har hört, sett och märkt och markera att hens beteende inte är okej. Att ta samtalet kan kännas jobbigt och läskigt men är viktigt. Försök att inte förminska, ursäkta eller bortförklara våldet och övergreppen.

## Diskussionsfrågor och övningar

Titta på bilden tillsammans eller visa filmen "Who are you?"<sup>44</sup> eller den kortare filmen "Jonna"<sup>45</sup> (på svenska med svensk text) från Forum för levande historia. Diskutera bilden eller filmen med gruppen:

- Är det en situation någon känner igen sig i?
- Vad kan du göra?
- Vad bör du göra?
- Varför är det så svårt att agera trots att en vet att en borde göra det?
- Vad händer om en inte gör något?
- Vad kan hända om du gör något? Hur skulle det kännas?

Alla har vi någon gång varit vittne till händelser som vi inte anser är okej, som vi skulle vilja avbryta och stoppa från att ske, men som kan upplevas som så otäcka eller skrämmande att vi väljer att förbli passiva. Men att vara ett passivt ögonvittne är inte att vara neutral. Det passiva vittnet skickar signaler till både den som blir utsatt och den som utsätter. Att någon ser men inte ingriper kan öka offrets känsla av utsatthet och maktlöshet. Samtidigt kan våldsutövaren tolka vittnets beteende som ett tyst medgivande. Därför är det viktigt att vi reflekterar över hur vi alla som åskådare till händelser i vår närhet påverkar vad som sker och hur vi kan förändra det med vårt handlande. Situationen och rollen en befinner sig i kan förändras. Alla kan göra någonting! Frågan är vad. Det en väljer att göra ska vara tryggt för en själv och för andra. Om det är farligt eller riskabelt är det bättre att hämta en vuxen eller till exempel ringa polisen.

Vi måste alla öva på att vara aktiva åskådare. Vi behöver få testa olika scenarier och tänka oss in i situationer för att öka chansen att faktiskt agera när något händer. Genom att göra övningarna ger du de unga i din närhet möjlighet till detta. Uppmuntra gärna unga att göra egna scenarier med handlingsalternativ som de spelar upp för varandra och diskuterar tillsammans. Kom ihåg att flera svar kan vara "rätt".



44 Se filmen på [youtube.com/watch?v=gzr1oxEbdsw](https://www.youtube.com/watch?v=gzr1oxEbdsw) Filmen är åtta minuter lång.

45 Se filmen på [levandehistoria.se/film/jonna](https://levandehistoria.se/film/jonna) Filmen är två minuter lång.

# Pornografi

Många som tittar mycket på porr upplever att de blir negativt påverkade. Det är vanligt att porr innehåller förnedring mot framför allt tjejer och kvinnor och andra handlingar som inte känns bra att titta på. Den känslan är viktig att ta på allvar. Våldigt mycket porr är kvinnoförnedrande och framställer tjejer och kvinnor som objekt som bara finns till för mannen. Det visas oftast heller ingen ömsesidighet eller samtycke.

Många som är tillsammans med någon som tittar mycket på porr tycker att partners porr tittande är ett problem. Porr kan påverka sexuella fantasier och sexuellt beteende. Att gå över någon annans gränser kan vara inspirerat av porr. Forskning visar till exempel att killar som tvingar eller pressar tjejer att ha analsex är delvis inspirerade av porr.<sup>46</sup> Porr kan också användas som en del av ett sexuellt övergrepp, till exempel att tvinga någon att titta på porrfilm. Ett annat övergrepp är att pressa någon att bli fotad eller filmad och sedan sprida bilden/filmen på porrsajter.

En som tittar på porr kan tro att sex ska vara som i filmerna. Killar kan tro att tjejer gillar det som kvinnor i porrfilmer utsätts för, till exempel förnedring eller våld. Som kille kan du också tänka att du ska vara dominant och bete sig på samma sätt som i porren. Tjejer kan å sin sida känna att de måste ställa upp på allt som visas i porren. Personer som tittar mycket på porr kan känna att det blir som ett beroende som de behöver alltmer av. De kan också behöva se mer förnedring och våld för att bli upphetsade och tappa kontrollen över sitt porrtittande. Porren kan flytta gränserna för vad en tänder på i sitt eget sexliv och hur en behandlar andra sexuellt.

**Kom ihåg att det är helt okej att tycka och känna att du inte vill att den du är tillsammans med kollar på porr.**

Porren skapar och förstärker också rasistiska fördomar. Samma sak om du är hbtq-person. Personer som konsumerar porr kan ha överdrivet positiva attityder till din sexualitet, tycker du är "spännande" och blir fixerad och fascinerad över att du är "annorlunda" från hen själv. Att bli utsatt för diskriminering på det viset känns ofta fel och förnedrande. Ofta kan det kännas som att en blir till ett objekt, "en stereotyp" och inte bli sedd som en hel människa med en egen sexualitet.

## Stöd till dig som konsumerar pornografi

Det finns hjälp att få för dig som känner att du tappat kontrollen över ditt porrtittande. Du kan exempelvis låna och läsa mer i boken "Visuell drog".

## Att arbeta med unga och samtala kring pornografi

Folkhälsomyndighetens befolkningsstudie om sexuella och reproduktiva rättigheter i Sverige visar att pornografianvändandet skiljer sig avsevärt mellan könen. Omkring 70 procent av killar och män uppger att de konsumerar pornografi, medan det omvända gäller för tjejer och kvinnor där cirka 70 procent aldrig gör det.<sup>47</sup> 41 procent av killar och unga män mellan 16-29 år tittar dagligen eller nästan dagligen på pornografi.

Mainstreampornografen idag normaliserar mäns våld mot kvinnor. Redan för tio år sedan innehöll 90 procent av pornografen våld och förnedring.<sup>48</sup> Vanliga inslag i mainstreampornografen är bland annat

<sup>46</sup> Marston, C och Lewis, R (2014) [Anal heterosex among young people and implications for health promotion: a qualitative study in the UK](#). BMJ Open 2014;4:e004996.

<sup>47</sup> Folkhälsomyndigheten (2019) Sexuell och reproduktiv hälsa och rättigheter i Sverige 2017. Resultat från befolkningsundersökningen SRHR 2017.

<sup>48</sup> Bridges, A., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Chyng, S och Liberman, S (2010) Aggression and Sexual Behavior in Best-Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. Violence Against Women 16 (10): 1065–85.2.

gagging (mannen kväver kvinnan med sin penis), strypningar, ass to mouth (mannen penetrerar kvinnan analt och sedan direkt oralt så att hon tvingas äta sitt eget bajs), slag och verbalt våld såsom att kvinnan kallas ord som "bitch" och "slut".

## Genomsnittsåldern för när pojkar först kommer i kontakt med pornografi är 12,3 år. För flickor är den 13,8 år.<sup>49</sup>

Vår erfarenhet<sup>50</sup> och upplevelse av att under flera år ha arbetat ute på skolor och fritidsgårdar och i grupper med unga är att det går utmärkt att prata om pornografi. En förutsättning för goda samtal är att du som samtalsledare är grundad i dina uppfattningar och värderingar och vet var du står. Att ta ställning mot pornografi och det sexuella våldet som majoriteten av mainstreampornografin idag består av är en viktig del i det praktiska arbetet med unga kring dessa frågor.

När du lyfter frågan om sexuellt våld kopplat till pornografi är det viktigt att påminna sig om att vi alla är en del av vårt samhälle, som historiskt och till viss del fortfarande skuldbelägger kvinnor och nonchalerar och relativiserar sexuellt våld. Det kan därför vara hjälpsamt att göra en tankeövning om du planerar att problematisera och diskutera för och nackdelar med pornografi. Fråga dig själv om du skulle göra på samma sätt om det gällde våld och förtryck riktat mot en annan grupp som omfattas av diskrimineringsgrunderna, än just tjejer och kvinnor. Till exempel diskrimineringsgrunderna etnisk tillhörighet, religion och funktionsnedsättning.

Vår erfarenhet visar att unga känner sig svikna när vuxenvärlden står för dubbla budskap och att det ger sämre förutsättningar för trovärdiga, genuina samtal. Att arbeta med att förebygga våld utan att inkludera kritiska samtal kring pornografi blir verkningslöst. Om vi arbetar våldsförebyggande med program och metoder som ska motverka våld och könsstereotypa normer, men de unga samtidigt konsumerar pornografi som befäster samma normer, så motverkas syftet att skapa våldsfria, jämställda relationer.



Att tänka på

- Har du koll på hur pornografi ser ut idag?
- Vet du vad, var och hur de unga konsumerar pornografi?
- Är du uppdaterad på forskningen?

På riksorganisationen Unizons webbplats kan du läsa mer om forskningen kring porr och hur den hänger samman med våld och våldsutövande.<sup>51</sup> Se också gärna den 35 minuter långa dokumentären "Pornland – how the porn industry hijacked our sexuality".<sup>52</sup> Filmen är en dokumentär om pornografin utveckling sedan den flyttade in på internet. Den är gjord av den amerikanska sociologiprofessorn Gail Dines som studerat pornografins utveckling i mer än 30 år. Observera att filmen kan upplevas som tung och jobbig så se den gärna med kollegor och planera in tid för samtal och reflektioner efteråt. Gail Dines har även gjort ett Ted talk, "Growing up in a pornified culture".<sup>53</sup>

49 Mattebo, M (2014) [Use of Pornography and its Associations with Sexual Experiences, Lifestyles and Health among Adolescents](#). Uppsala: Uppsala universitet

50 Stiftelsen 1000 Möjligheter, som driver [ungarelationer.se](#), har sedan 2010 arbetat med stödarbete och våldsförebyggande arbete, både online och genom att möta unga ansikte mot ansikte.

51 Läs mer på [unizon.se/sites/default/files/media/10\\_punkter\\_fran\\_forskningen\\_om\\_porr\\_och\\_porrindustrin\\_webb\\_o.pdf](#)

52 Se filmen via [unizon.se/pornland](#)

53 Se filmen på [youtube.com/watch?v= YpHNImNsx8](#)

## Diskussionsfrågor och övningar

- Vad är pornografi?
- Har någon sett våld i pornografi på nätet?
- Vilken sorts våld?
- Hur behandlas tjejer/kvinnor i pornografi?
- Hur blir det om en behandlar sin partner på samma sätt?
- Kan det vara svårt att sluta titta på pornografi?
- Kan en bli beroende?
- Vi pratar mycket om jämställdhet och samtycke idag, hur stämmer det överens med pornografi?
- Hur vill ni vara som partner i en sexuell relation?
- Hur ser du till att det finns samtycke i en sexuell situation?
- Affischen "Måste man ställa upp på strypsex"<sup>54</sup> är den mest klickade på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se):s informationskampanj på Snapchat. Samtidigt är det många vuxna som tycker att den är för "obehaglig" att sätta upp i till exempel skolan. Varför tror ni det är så?

Vi vet att vi inte kan lära oss sexuella relationer från pornografen eftersom den har andra drivkrafter än människors sunda sexuella relationer. Men hur ska vi då lära oss? Vad finns det för andra sätt att lära och prata om sexualitet som inte innehåller våld och kränkningar och som inte drivs av ekonomiska intressen. Prata om eventuella goda exempel på bra sex och om uttrycket "bra sex känns bra före, under och efter".

Prata om ömsesidighet, säkerställande av samtycke och respekt. Forskning visar att få unga personer har pratat om pornografi med vuxna tidigare, var därför beredd på att det kan krävas fler tillfällen för att diskutera ämnet.

Dela in de unga i smågrupper (om möjligt tio grupper). Ge varje grupp ett nummer från 1 till 10. Låt dem sedan gå in på [www.reality-check.nu](http://www.reality-check.nu).<sup>55</sup> Här finns ett material som heter "10 myter om porr". Låt varje grupp läsa in sig samt diskutera "sin" myt, det vill säga det nummer du har givit gruppen. När gruppen har läst och diskuterat så får den redovisa inför de andra grupperna. Materialet består av tio vanliga myter kring pornografi som i materialet motsägs av forskning. På det här viset kommer de unga att få kunskap om pornografins skadeverkningar.

Se på filmen "Pornland – how porn has hijacked our sexuality" (ej textad).<sup>56</sup> Filmen rekommenderas från 15 år och det är viktigt att du ser den själv först och avgör om den passar. Du känner din grupp bäst. Efter filmen kan du låta gruppen diskutera filmens innehåll. Avrunda passet med att ta upp ett par punkter om vad forskningen av idag säger om internetpornografi och dess konsekvenser.

Ett bra sätt att avsluta passet om pornografi kan vara att diskutera vad samtycke är. Det kan göras genom att se ett kort filmklipp om samtycke som tagits fram av föreningen FATTA.<sup>57</sup> Reflektera tillsammans med de unga över vad samtycke är. Ta hjälp av materialet "Okej sex"<sup>58</sup> eller använd Brottsmyndighetens webbplats [www.frivilligtsex.se](http://www.frivilligtsex.se)<sup>59</sup> som informerar om sexualbrottslagstiftningen.

- Vad innebär den nya sexualbrottslagen som bygger på frivillighet?
- Vad betyder samtycke för dig?
- Om du skulle välja andra ord som beskriver samtycke för dig, vilka skulle det vara? Viktigt här är att definitionen samtycke inrymmer: ömsesidighet, frivillighet och samspel. Påminn gärna om uttrycket att sex ska kännas bra "före, under och efter" och diskutera vad det praktiskt kan innebära.

<sup>54</sup> Se affischen på [ungarelationer.se/material](http://ungarelationer.se/material)

<sup>55</sup> Läs mer på [reality-check.nu/wp-content/uploads/2019/01/10-myter-om-porr-broschyr.pdf](http://reality-check.nu/wp-content/uploads/2019/01/10-myter-om-porr-broschyr.pdf)

<sup>56</sup> Se filmen via [unizon.se/pornland](http://unizon.se/pornland) Se filmhandledning på [Kunskapsmedias webbplats](http://Kunskapsmedias webbplats)

<sup>57</sup> Läs mer på [samtyckeskultur.nu/metod/ovning-1-1-intro-vad-ar-vald-och-vad-ar-samtycke](http://samtyckeskultur.nu/metod/ovning-1-1-intro-vad-ar-vald-och-vad-ar-samtycke)

<sup>58</sup> Läs mer på [100omjigheter.se/s/d8ce452c-544d-4045-8a09-3a1efedfd329.pdf](http://100omjigheter.se/s/d8ce452c-544d-4045-8a09-3a1efedfd329.pdf)

<sup>59</sup> Läs mer på [frivilligtsex.se/om-lagen](http://frivilligtsex.se/om-lagen)

# Ämnesspecifika tips till lärare

För att hålla lektioner om killars våld mot tjejer och våld i ungas partnerrelationer måste du inte vara expert. Du behöver dock ha en viss kunskap för att kunna ställa rätt frågor och leda diskussionerna. Denna kunskap får du exempelvis genom att läsa vårt material. Det kan vara en god idé att prata med elevhälsan, ungdomsmottagningen, stödcentrum för unga brottsutsatta eller en lokal tjej- eller ungdomsjour inför att du planerar att ta upp våld i ungas relationer. De kan berätta mer om hur det ser ut bland unga i er verksamhet/i ert område. Det kan också vara ett bra tillfälle att passa på att bjuda in den lokala tjej- eller ungdomsjouren eller ungdomsmottagningen till skolan i anslutning till att du tar upp våld i ungas relationer. Jourerna har stor erfarenhet av att prata om våld och ge stöd till våldsutsatta. Många jourer har också egna material och övningar som kan vara hjälpsamma i det fortsatta arbetet mot mäns och killars våld mot kvinnor och flickor. Det kan på så sätt kännas tryggt och naturligt för de unga att söka kontakt efteråt om de skulle behöva det.

Även om du inte hinner kontakta andra verksamheter innan eller hinner läsa in dig på massor av bakgrundsmaterial så är det viktigaste att du gör någonting. Om du bara har utrymme att lyfta detta under en lektion så är det bättre än ingenting alls. Se vidare under rubriken "Lilla insatsen" i början av materialet. Här nedan har vi samlat lite förslag på hur du kan arbeta med temat inom olika ämnen.

## Matematik och ekonomi

- Använd rapporten från Brottsförebyggande rådet "Brott i nära relationer bland unga" för att öva statistik-uppgifter med eleverna.<sup>60</sup>
- Räkna på vad våldet kostar samhället/er kommun. Ta hjälp av de två räkneexemplen i Socialstyrelsens vägledning för att uppskatta kostnaden av insatser efter våld.<sup>61</sup> Du kan också använda exemplen i utredningen "Nationell strategi mot mäns våld mot kvinnor och hedersrelaterat våld och förtryck" (SOU 2015:55).<sup>62</sup>

## Svenska

- Hur påverkar språket vad vi lär oss och hur vi uppfattar saker? Använd texterna i stödmaterialet och diskutera vilken skillnad det blir om vi utelämnar eller inkluderar subjektet för utövandet av våld respektive den som utsätts. Jämför till exempel meningarna: "16-årig tjej misshandlad och våldtagen" med "18-årig kille misshandlade och våldtog 16-årig tjej." Diskutera kring vad som händer med våra inre bilder och vad vi ser framför oss när vi läser de olika meningarna. På vilket vis påverkar språket oss?
- Undersök och diskutera hur medier beskriver liknande händelser.

## Engelska

- Använd det engelskspråkiga materialet på sidan [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org) som handlar om våld i ungas relationer.<sup>63</sup>
- Be eleverna läsa och skriva egna sammanfattningar.

60 Läs mer på [bra.se/download/18.c4ecee2162e20d258c4agea/1553612799682/2018\\_Brott\\_i\\_nara\\_relationer\\_bland\\_unga.pdf](http://bra.se/download/18.c4ecee2162e20d258c4agea/1553612799682/2018_Brott_i_nara_relationer_bland_unga.pdf)

61 Läs mer på [socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/vagledning/2018-3-24.pdf](http://socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/vagledning/2018-3-24.pdf)

62 Läs mer i [Nationell strategi mot mäns våld mot kvinnor och hedersrelaterat våld och förtryck](#). Från sidan 95 beskrivs våldets kostnader och från sidan 105 finns räkneexempel.

63 Läs mer på [loveisrespect.org/is-this-abuse/types-of-abuse](http://loveisrespect.org/is-this-abuse/types-of-abuse)

## Historia

- Läs texterna i stödmaterialet och reflektera bakåt i tiden med hjälp av årtal som är viktiga för jämställdheten. Se till exempel texter om avgörande årtal på Fredrika Bremerförbundets webbplats<sup>64</sup> och på webbplatsen [www.jamstall.nu](http://www.jamstall.nu).<sup>65</sup> Samtala kring hur vi kan förstå ojämställdhet idag genom att förstå hur historien sett ut.
- För mer omfattande uppgifter kan skriften "Svensk sexualbrottslag: en framåtsyftande tillbakablick" av Madeleine Leijonhufvud vara ett tips. Den beskriver historien bakom vår nutida sexualbrottslagstiftning.

## Samhällskunskap

Alla uppgifter och texter i stödmaterialet kan med fördel användas i den samhällsvetenskapliga undervisningen inom ramen för läroplanens beskrivningar<sup>66</sup> gällande till exempel:

- Mänskliga rättigheter
- Grupper och individers identitet, relationer och sociala livsvillkor med utgångspunkt i att människor grupperas utifrån kategorier som skapar både gemenskap och utanförskap
- Det nutida samhällets politiska utveckling utifrån historiska ideologiska villkor, till exempel mänskliga rättigheter, nationalism, kolonialism och jämställdhet, i relation till maktfördelning och ekonomiska villkor. Fråga om aktörens handlingsfrihet kontra strukturella villkor

## Estetiska ämnen

- Ge eleverna i uppdrag att läsa igenom några texter i materialet. Be dem sedan använda olika medier för att illustrera texternas budskap och innehåll.
- Ge eleverna i uppdrag att utforma en kampanj för att motverka våld i ungas partnerrelationer. Anordna sedan en affischtävling i skolan med de olika bidragen.
- En annan form av tävling kan vara att eleverna lämnar in olika bidrag i den form de själva väljer; till exempel dans, målning, teater, film eller foto. Bidragen ska syfta till att unga ska lära sig om våld i ungas relationer, som att känna igen varningstecken, olika sorters våld och vad en schysst relation kan vara.

## Ämnesövergripande arbete

- Texterna i handledningen kan även användas som bas för ett större arbete inom ett ämne eller för ett temaarbete där flera ämnen ingår. Antingen kan eleverna arbeta individuellt eller i grupp med ett delområde av materialet.
- Låt eleverna förbereda och göra muntliga redovisningar eller workshops för sina klasskamrater om avsnitten i stödmaterialet (till exempel "Om våld i unga relationer", "Åtta varningstecken på en oschysst relation", osv). På så vis blir alla elever och även du som lärare exponerade för hela materialet.

## Föräldramötet

Precis som att du som ansvarig lärare kanske är van vid att ta upp ämnen som alkohol, narkotika, doping och tobak och mobbning på föräldramötet så är det lika viktigt att ta upp frågan om våld i ungas partnerrelationer. Tipsa föräldrarna att gå in på sidan "För vuxna" på kunskapsbanken på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se).<sup>67</sup> Dela också gärna ut korten från kampanjen "Svartsjuka är inte romantiskt"<sup>68</sup> och korten från [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se) med texten "Har du en tonåring i din närhet som är tillsammans med nån?"<sup>69</sup>

<sup>64</sup> Läs mer på [fredrikabremer.se/om-fbf/historia/viktiga-artal](http://fredrikabremer.se/om-fbf/historia/viktiga-artal)

<sup>65</sup> Läs mer på [jamstall.nu/fakta/viktiga-artal](http://jamstall.nu/fakta/viktiga-artal)

<sup>66</sup> För gymnasiets årskurser.

<sup>67</sup> Läs mer på [ungarelationer.se/kunskapsbank](http://ungarelationer.se/kunskapsbank)

<sup>68</sup> Kontakta Länsstyrelsen i det län du tillhör för mer information om hur du kan beställa kampanjmaterialet "Svartsjuka är inte romantiskt".

<sup>69</sup> Läs mer på [ungarelationer.se/material](http://ungarelationer.se/material)



# Till dig som är vårdnadshavare och förälder

Ditt barn kommer med stor sannolikhet ha intima relationer. Att du som förälder och eller vårdnadshavare har kunskap om att våld tyvärr kan vara en del av den relationen är viktigt. Läs igenom det här materialet med alla texter så har du en bra grundkunskap. Signalera för ditt barn att du alltid finns där, att hen kan berätta vad som helst och var noga med att inte döma eller skuldbelägga när hen väl berättar. Fråga hellre en gång för mycket än en gång för lite. Var delaktig i ditt barns liv, även på nätet. Våldet i relationen kan idag också ske över nätet, så kallat digitalt våld. Läs mer ovan i texterna om olika sorters våld.

Reflektera över att det kan vara så att ditt barn inte bara riskerar att bli utsatt utan att det även kan utsätta någon annan för våld. Det är en väldigt obehaglig tanke för de flesta föräldrar, men kom ihåg att du genom att vara en medveten förälder dels kan hjälpa till att förebygga och stoppa våldet och se till så att ditt barn får stöd och hjälp att sluta utöva våld och ta ansvar för sina handlingar. Det är

avgörande för att hen ska få möjlighet till ett liv fritt från våld framtiden. Det är också av stor betydelse att vi som vuxna markerar när vi märker eller får reda på att våld förekommer. Om ditt barns partner försöker signalera att ditt barn utövar våld; lyssna, stötta och släta inte över eller bortförklara.



## Känn igen varningstecknen

Lita på din magkänsla, du är antagligen inte orolig utan anledning. Förvänta dig inte synliga blåmärken och brutna ben och armar, men fråga om du ser sådant. Var även uppmärksam på:

- Blåmärken och skador som antingen försökt döljas eller som har konstiga förklaringar.
- Sjunkande skolnärvaro, särskilt om det sker plötsligt.
- Minskat intresse för fritidsaktiviteter.
- Förfrågan om att flytta/ändra i schema/grupper.
- Oförklarliga förändringar i skolresultat, beteende, betyg, osv.
- Plötsligt ändrat utseende eller vikt.
- Isolering från vänner.
- Lite social kontakt med alla utom sin partner.
- Ett ursäktande av sin partners dåliga beteende.
- Utåtagerande, till exempel mobbning av andra.
- Extrem svårhet att släppa telefonen, blir till exempel väldigt stressad av sms.

Var extra vaksam på om:

- Ditt barns partner blir mycket svartsjuk när hen pratar med andra.
- Hen ändrar och ställer in planerade aktiviteter i sista minuten av skäl som känns oklara/konstiga.
- Partnern sms:ar, ringer, håller koll på sociala medier och vill hela tiden veta var hen är.
- Du har sett bråk och konflikter som eskalerar till att saker går sönder eller att hen slår på andra saker.
- Ditt barn är konstant orolig för att göra sin partner upprörd eller arg.

Upptäcker du något av detta ska du agera och prata med båda parter enskilt. Prata också med den våldsutövandes föräldrar/vårdnadshavare. Anmäl alla eventuella brottsliga handlingar. Ta våldet på allvar.



## Att tänka på i samtalet med den unga

Med den som utsätts

- Lyssna.
- Trivialisera inte ungas relationer.
- Signalera att ditt barn alltid kan prata med dig, men tipsa också om att det finns andra ditt barn kan prata med. Det finns också forum där hen kan vara anonym och chatta, som till exempel tjej- och ungdomsjourer [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se). Tipsa också om elevhälsa och ungdomsmottagning, att läsa texterna på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se)<sup>70</sup> samt att göra quizet "Är du i en schysst relation?"<sup>71</sup>
- Visa om och om igen att du finns där för den unga.
- Fråga flera gånger om incidenter eller varningstecken som oroar dig, även om du inte får något svar de första gångerna. På så sätt signalerar du att du finns där när hen är redo.
- Ha den ungas säkerhet i fokus och vilka åtgärder som kan behöva vidtas för att säkra denna.

Med den som utsätter

- Uppmärksamma och konfrontera. Visa att du ser vad som pågår.
- Anmäl vid misstanke om brott.
- Ge stöd i att upphöra med våldet, men var tydlig med att det handlar om brottsliga handlingar som får allvarliga konsekvenser och som man måste ta ansvar för.
- Tipsa om att även den som utövar våld kan chatta anonymt på [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se).

---

<sup>70</sup> Läs mer på [ungarelationer.se/kunskapsbank](http://ungarelationer.se/kunskapsbank)

<sup>71</sup> Läs mer på [ungarelationer.se/quiz](http://ungarelationer.se/quiz)

# Fördjupningsdel

## Forskning om våld i ungas nära relationer

### Forskning på området

- ◇ Brå (2018). Brott i nära relationer bland unga. Stockholm: Brottsförebyggande rådet.<sup>72</sup>
- ◇ Gottzén, L och Korkmaz, S (2013) Killars våld mot tjejer i nära relationer: Familjers och vänners responser. Stockholm: Ungdomsstyrelsen.<sup>73</sup>
- ◇ STIR-studien "Safeguarding teen intimate relationships" är en EU-finansierad studie som pågick mellan 2013-2019 där Norge, Storbritannien, Italien, Cypern och Bulgarien ingick. Mer information och publicerade artiklar finns att läsa på webbplatsen för Nationellt kunskapscenter om våld och traumatisk stress.<sup>74</sup>
- ◇ Studien "Våld mellan ungdom i nära relationer - prevalens, sammanhang och ungdomars egna röster". Ett forskningsprojekt som finansieras av Brottsoffermyndigheten och leds av Carolina Överlien med medverkande forskarna Sibel Korkmaz, Hélène Lagerlöf samt Stefan Wiklund.<sup>75</sup> Slutresultat planeras att redovisas under våren 2020.

### Publicerade artiklar på ämnet

- ◇ Korkmaz, S (2017) Research on Teenage Intimate Partner Violence within a European Context: Findings from the literature. I Holt, S. Øverlien, C. & Devaney, J. (eds.) Responding to Domestic Violence. Emerging Challenges for Policy, Practice and Research in Europe. Jessica Kingsley Publishers
- ◇ Korkmaz, S. & Överlien, C (2019) Responses to youth intimate partner violence: the meaning of youth-specific factors and interconnections with resilience, *Journal of Youth Studies*.<sup>76</sup>
- ◇ Överlien, C., Hellevik, P. & Korkmaz, S (2019) Young Women's Experiences of Intimate Partner Violence – Narratives of Control, Terror, and Resistance. *Journal of Family Violence*.<sup>77</sup>

## Våld och maskulinitet

Våld, såväl fysiskt, psykiskt som sexualiserat, är konkreta handlingar som nästan alltid utförs av en man/kille. Våldet riktas mot barn, kvinnor, andra män och ibland till och med mot djur. Ingen som lever tillsammans med män, fäder och söner vill att de ska vara eller bli våldsamma. Trots det så är det killar och män som står för majoriteten av våldet i världen. Hur kan vi förstå det?

De amerikanska forskarna Oransky och Fisher har visat hur normer för maskulinitet kan bidra till att unga killar utvecklar kränkande och våldsamt beteende.<sup>78</sup> Enligt forskarna kan dessa normer beskrivas som: Ständig ansträngning – att ständigt anstränga sig för att visa sig tuff och stark. Känslomässig begränsning – att bli känslomässigt begränsad både inför sina egna och andras känslor exempelvis genom att framför allt ha tillgång till ilska. Heterosexism – ett kategoriskt nedvärderande, förakt eller undvikande av femininitet och homosexualitet. Social retsamhet – att ständigt klara av att reta andra killar och stå ut med att själv ständigt bli retad – kan omtalas som att klara av "grabbjargong".

<sup>72</sup> Läs mer på [bra.se/download/18.c4ecee2162e20d258c4a9ea/1553612799682/2018\\_Brott\\_i\\_nara\\_relationer\\_bland\\_unga.pdf](https://www.bra.se/download/18.c4ecee2162e20d258c4a9ea/1553612799682/2018_Brott_i_nara_relationer_bland_unga.pdf)

<sup>73</sup> Läs mer på [muvc.se/sites/default/files/gottzen\\_-\\_killars\\_vald\\_mot\\_tjejer\\_i\\_nara\\_relationer.pdf](https://muvc.se/sites/default/files/gottzen_-_killars_vald_mot_tjejer_i_nara_relationer.pdf)

<sup>74</sup> Läs mer på [nkvt.no/prosjekt/safeguarding-teenage-intimate-relationships-stir-connecting-online-and-offline-contexts-and-risks](https://nkvt.no/prosjekt/safeguarding-teenage-intimate-relationships-stir-connecting-online-and-offline-contexts-and-risks)

<sup>75</sup> Läs mer på [brottsoffermyndigheten.se/projektkatalog/vald-mellan-ungdom-i-nara-relationer---prevalens-sammanhang-och-ungdomars-egna-roster](https://brottsoffermyndigheten.se/projektkatalog/vald-mellan-ungdom-i-nara-relationer---prevalens-sammanhang-och-ungdomars-egna-roster)

<sup>76</sup> Läs mer på [tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2019.1610557?scroll=top&needAccess=true](https://tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2019.1610557?scroll=top&needAccess=true)

<sup>77</sup> Läs mer på [link.springer.com/article/10.1007/s10896-019-00120-9](https://link.springer.com/article/10.1007/s10896-019-00120-9)

<sup>78</sup> Oransky, M., Fisher, C (2009) The development and validation of the meanings of adolescent masculinity scale. *Psychology of Men & Masculinity*, Vol. 10(1), (s.57–72).

Killar och män förhåller sig till dessa normer om att vara en "riktigt man". En riktig man ska ha kontroll, känner inte efter, är tuff och kan ta en smäll. Smärta förringas och känslor av sårbarhet förträngs. Dessa maskulinitetsnormer begränsar och till och med hindrar killar och män från att utvecklas till jämställda och inkännande människor som inte använder våld.

Killars eller unga mäns våld mot tjejer eller unga kvinnor börjar i huvudsak under tonårstiden. Våldet består vanligtvis av en kombination av emotionella, fysiska och sexuella övergrepp i kombination med unga mäns kontrollerande beteenden. Siffror från Brottsförebyggande rådet visar att unga tjejer inte bara är överrepresenterade som offer för sexualbrott, utan också för våld i nära relationer. Oftast är våldsutövaren, i båda fallen, en jämnårig eller något äldre kille.

När vi förstår hur maskulinitetsgörande och våld hänger samman blir det möjligt för oss att få syn på vilka normer som spelar roll för våldsanvändning. Dessa normer behöver utmanas så att andra icke våldsamma beteenden får större plats i samvaron mellan killar eller unga män men även i relationen till tjejer och unga kvinnor. Det talar för att en utmaning av normer för maskulinitet kan vara ett av många steg som behöver tas för att på sikt kunna motverka våld i ungas men även i vuxnas liv.

Kraven på lojalitet mellan killar och mellan unga män gör det svårt för enskilda individer att ha en avvikande och problematiserande åsikt om vad manlighet är. Ett sätt att hantera dessa outtalade krav är att helt enkelt inte ha en avvikande åsikt. Detta betyder att om maskulinitetsgörandet ska bli mindre våldsamt räcker det inte med att stärka individuella killar och unga män. Arbetet med att utmana unga killars idéer om vad det innebär att bli man behöver komma in i killars och unga mäns sociala sammanhang, exempelvis i fritidsverksamhet och kamratgrupper. Vi vuxna behöver problematisera hur vi tänker kring killar i grupp för att hitta sätt att bemöta och utmana killars gruppbetende. Här har alla som möter unga en fantastisk möjlighet att tillsammans med de unga diskutera viktiga frågor kring relationer, makt och våld. Ett tips på vägen är att använda Machofabriken, som är ett metodmaterial för praktiskt arbete för jämställdhet och mot våld tillsammans med unga. Fokus ligger på normer kring manlighet och materialet består av korta filmklipp och övningar. Några ämnen som tas upp är pornografi, sexuellt våld, svartsjuka och kontroll, samt utsatthet på nätet.<sup>79</sup>

Hit kan du vända dig om du vill ha råd, stöd eller någon att prata med

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

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

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

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

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

<sup>79</sup> Läs mer på [machofabriken.se](http://machofabriken.se)



## JÄMSTÄLLDHETSMYNDIGHETEN

Jämställdhetsmyndigheten ska säkerställa att regeringens jämställdhetspolitiska prioriteringar får genomslag genom att samordna, följa upp och på olika sätt ge stöd inom jämställdhetens områden. I myndighetens uppdrag ingår att främja utvecklingen av förebyggande insatser mot mäns våld mot kvinnor inkluderat våld i nära relationer, hedersrelaterat våld och förtryck, samt prostitution och människohandel. I myndighetens uppdrag ingår också att främja ett systematiskt, sammanhållet och effektivt genomförande av jämställdhetspolitiken på alla nivåer i samhället, såväl nationellt som regionalt och lokalt, liksom att stödja statliga myndigheter i deras arbete med jämställdhetsintegrering.

## 1000 MÖJLIGHETER/ UNGA RELATIONER.SE

1000 Möjligheter har sedan 2010 arbetat med våldsförebyggande och stödjande arbete riktat mot målgruppen unga. Arbetet sker både på nätet och IRL. Ungarelationer.se drivs av 1000 Möjligheter och är den nationella stöd- och kunskapsplattformen för att motverka killars våld mot tjejer och våld i ungas partnerrelationer.

## LÄNSSTYRELSENA

Länsstyrelserna har ett särskilt ansvar för att den nationella strategin för att förebygga och bekämpa mäns våld mot kvinnor får genomslag i länen. Vår roll är att stödja och skapa förutsättningar för att varje län ska uppnå intentionerna i den nationella strategin. Länsstyrelserna ska främja utvecklingen av universella förebyggande insatser mot våld, inklusive våld i ungas partnerrelationer.

Utvecklingsarbetet sker i nära samverkan med regionala och lokala aktörer som kommuner, landsting och regioner, myndigheter och organisationer från civilsamhället.



JÄMSTÄLLDHETS  
MYNDIGHETEN

unga  
relationer.se



Länsstyrelserna