

Modul 2

Prata om att  
våldet kan se ut  
på olika sätt

# Vad menas med våld?

Våld i ungas nära relationer är ett stort och allvarligt problem. Det drabbar många, fler än vad man kanske tror. De unga vill prata om relationer och svåra frågor. Vi vuxna måste ta samtalen och uppmana de unga att be om hjälp, oavsett om man är utsatt, ser hur en kompis utsätts/utsätter, eller själv utsätter någon annan för våld. Vi måste prata om det. Våld är inte en privatsak.

Detta är en modul i utbildningsmaterialet *Våld i ungas nära relationer*. På [polismuseet.se/skola](https://polismuseet.se/skola) hittar du samtliga moduler samt övergripande information om materialet.

## Modul 2

# Vad menas med våld?

Våld definieras som en handling riktad mot en annan person som skadar, smärtar, skrämmer eller kränker denne. Handlingen kan också vara avsedd att få personen att göra något mot sin vilja eller avstå från att göra något som den vill göra.

Prata om att våldet kan se ut på olika sätt

Våld i ungas nära relationer är ett omfattande och växande problem. En rapport<sup>1</sup> från Brottsförebyggande rådet (Brå) från 2021 visar att så många som var femte ung person har utsatts för fysiskt våld i en kärleksrelation. När man talar om våld i en relation är det lätt att först tänka på just det fysiska våldet, men våldet ser ut på många olika sätt. Samma rapport från Brå visade att ca 50 % av de som tillfrågades hade varit utsatta för psykiskt våld i en kärleksrelation.

**Syfte:** Modulen syftar till att ge eleverna kunskap om att våld i en nära relation kan se ut på många olika sätt. Med hjälp av en gruppövning får eleverna träna på att identifiera olika former av våld som förekommer i ett antal situationer. Fokus är på våldens former fysiskt, psykiskt, sexuellt, digitalt och latent våld. Dessa är de vanligaste förekommande formerna av våld i ungas relationer.

**Tidsåtgång:** Cirka 45–60 minuter

<sup>1</sup> <https://bra.se/rapporter/arkiv/2021-10-29-vald-i-ungas-parrelationer>



## Modulen innehåller:

- 1 Information till läraren.**  
Instruktion till hur du arbetar med modulen i klassrummet, samt en text till dig som lärare. Läs igenom texten som en förberedelse inför arbetet med modulen.
- 2 Övning.**  
I övningen får eleverna i grupp läsa olika exempel på situationer i relationer och fundera på om det förekommer våld i situationen och vilken typ av våld det i så fall handlar om – fysiskt, psykiskt, sexuellt, digitalt eller latent våld?
- 3 Information till eleverna.**  
Informationsbladet *Våld i ungas nära relationer* finns med i samtliga moduler. Du väljer själv när i arbetet med utbildningsmaterialet som det ska delas ut och läsas tillsammans med eleverna. Det är viktigt att de får ta del av det någon gång under arbetet med materialet

## Information till läraren

## Så gör du

## Uppstart

**Börja med att berätta** att ni kommer att prata om våld i nära relationer. För att göra övningen behöver eleverna få kunskap om våldsformerna som är vanligast i ungas relationer: fysiskt, psykiskt, sexuellt, digitalt och latent våld. Du kan till exempel skriva upp våldsformerna på tavlan och be eleverna komma på exempel vad det kan handla om. Du kan också välja att läsa informationsbladet *Våld i ungas nära relationer* tillsammans med eleverna.

## Övning

**Dela in eleverna i grupper** om tre till fyra. Varje grupp får varsitt papper med situationer. Det finns fyra uppsättningar med situationer.

**Instruera eleverna** att läsa en situation i taget och fundera på situationen som beskrivs. Är det en våldshandling? Vilken typ av våld handlar det i så fall om? En del situationer är svåra att kategorisera då flera av former av våld kommer till uttryck. Det viktigaste är inte att det blir rätt utan att eleverna diskuterar och får upp ögonen för att våldet ser ut på olika sätt. Den sista uppsättningen med situationer (4) innehåller exempel på grovre våldshandlingar. Du som lärare avgör om denna är lämplig att använda tillsammans med din grupp

Alla uppsättningar av situationer innehåller exempel på de olika våldsformerna efter följande ordning:

**Situation 1:** Psykiskt våld

**Situation 2:** Digitalt våld

**Situation 3:** Fysiskt våld

**Situation 4:** Inte våld

**Situation 5:** Sexuellt våld

**Situation 6:** Latent våld

## Avslut

**Avsluta övningen** med att reflektera i helklass. Be till exempel eleverna att presentera en av sina situationer och hur de tänkte kring den.

På nästa sida finns förslag på **reflektionsfrågor** som kan användas för att sammanfatta innehållet. →

## Tips!

Fortsätt att arbeta med modul 3 efter att ni har arbetat med denna modul. Där får eleverna med hjälp av en film en djupare förståelse för varför det kan vara svårt att bryta en relation trots våld.

## Förslag på reflektionsfrågor:

- Fanns det några situationer som var extra lätta att kategorisera?
- Fanns det några situationer som var extra svåra att kategorisera?
- Det kan förekomma flera former av våld i en relation. Hur vanligt tror ni att det är? Hittade ni exempel på sådana situationer i övningen? I vilka i så fall?
- Många som utsätts för våld i en kärleksrelation gör inte slut. Varför kan det vara svårt att göra slut med en våldsam partner tror ni?
- Varför utsätter vissa personer sin partner för våld?
- Vad skulle du göra om du fick reda på att en kompis varit med om någon av situationerna?
- Hur skulle du vilja att andra i din omgivning (föräldrar, lärare, kompisar) gjorde om du blev utsatt för någon av situationerna?
- Vad ska den som utsätts för våld i sin relation göra, tycker ni?



### Kommentar:

Ett vanligt svar på frågan vad man ska göra om man är utsatt för våld är att det bästa är att göra slut. Men det är ofta svårt att bryta en relation som innehåller våld. I arbetet med modul 3 *Varför gör man inte bara slut?* får eleverna kunskap om den så kallade normaliseringsprocessen, som förklarar varför det inte är så enkelt att "bara göra slut".

Många unga försöker lösa de här situationerna, som ofta är brottsliga, på egen hand. De vill inte blanda in vuxna. Att prata med en vän kan vara ett bra första steg men det är mycket viktigt att betona att den som är våldsutsatt eller våldsutövare behöver berätta för en vuxen. Det är vuxenvärldens ansvar att skydda barn från våld och utsatthet.

Den som utsätts för våld, utsätter någon för våld eller är orolig för en kompis kan:

- Prata med en vuxen de litar på.
- Anmäla till polisen
- Söka stöd anonymt hos hjälporganisationer såsom Bris, [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se), [killar.se](http://killar.se) och MÅN, [mjf.se](http://mjf.se).

Ge gärna eleverna specifika råd om vad som gäller hos er. Prata om vem på skolan de kan söka stöd hos och ta fram kontaktuppgifter till den lokala ungdomsmottagningen, socialtjänsten, ungdoms-, tjej- eller killjourer, eller andra insatser som finns där ni bor.



## Information till läraren

# Vad menas med våld?

Det är inte helt lätt att avgöra om en partners beteende eller en situation handlar om våld. Särskilt inte för den som tänker att våld handlar om sparkar och slag. Det är viktigt att eleverna får syn på att våld inte alltid är fysiskt. Ord som sårar, att begränsa en partner eller hot om att dela bilder är också exempel på våld. Det är viktigt att förstå att det handlar om en obalans av makt och kontroll, inte om ett enstaka bråk eller en konflikt mellan två personer som annars respekterar varandra.

Att förstå hur våldet kan se ut och sätta ord på det gör att det blir enklare att förstå om man är utsatt för våld eller om man utsätter någon annan för våld. Prata med eleverna om att om en relation eller en partners beteende inte känns bra eller om man är rädd ska man inte stanna kvar i det. Ingen ska vara rädd i en relation.

## Olika former av våld

Våld i ungas relationer kan ta sig många former. Det kan vara fysiskt, psykiskt, sexuellt, digitalt eller latent. De olika formerna hänger ofta ihop och samma situation eller händelse kan innehålla flera typer av våld. Nedan beskrivs de vanligaste formerna av våld som drabbar unga i relationer och hur de kan ta sig uttryck.



### Fysiskt våld

Fysiskt våld innebär handlingar som gör ont eller skadar kroppen. Det kan vara slag, sparkar, knuffar, att dra någon i håret eller att använda föremål som vapen. Det är ofta den form av våld som är lättast att känna igen, eftersom den kan lämna synliga spår. Fysiskt våld kan också vara att hindra någon från att göra något, som att sova eller att gå iväg. Strypvåld, till exempel i sexuella sammanhang, är en särskilt farlig form av fysiskt våld. Strypning är en livsfarlig gärning som kan leda till allvarliga skador eller död och kan inte samtyckas till.



### Psykiskt våld

Psykiskt våld är att skada någon känslomässigt genom att skrämja, kränka eller förminska för att utöva makt och kontroll. Våldet är inte alltid lika tydligt som det fysiska, men kan göra mycket stor skada. Den som utsätts kan börja tvivla på sig själv och självkänslan och självförtroendet kan bli sämre. →

- Det psykiska våldet kan handla om förolämpningar, förnedring, utskällningar, att isolera partnern från vänner och familj eller hot. Hoten kan handla om att använda våld mot partnern eller mot någon den bryr sig om. Men det kan också vara hot om att våldsutövaren ska skada sig själv eller att ta sitt eget liv om partnern gör slut.

Gaslighting är en vanlig form av psykiskt våld där förövaren manipulerar verklighetsuppfattningen hos den utsatta, till exempel genom att förvränga sanningen eller undanhålla viktig information. Målet är att den andra ska känna sig osäker och beroende och börja tvivla på sig själv och det egna förnuftet.

Svartsjuka kan vara en form av psykiskt våld. Att vara svartsjuk i sig är inte alltid tecken på våld, men när någon agerar ut svartsjuka på ett osunt sätt kan det handla om våld.



## Sexuellt våld

Sexuellt våld innebär att någon tvingas till sexuella handlingar mot sin vilja eller pressas till att delta i något sexuellt. Det kan vara allt från att tafsa, ta på eller kyssa någon som inte vill, till att ha samlag utan samtycke. Tjatsex och påtryckningar är också former av sexuellt våld. Samtycke ska alltid vara frivilligt och kan när som helst tas tillbaka.

Det är också sexuellt våld att tvingas delta i bilder och filmer med sexuellt innehåll och även att tvingas titta på sådana filmer och bilder. Att någon skickar nakenbilder som man inte bett om, till exempel så kallade dickpics, är också ett exempel på sexuellt våld.



## Digitalt våld

Digitalt våld är en form av psykiskt våld som sker via mobil, dator eller på sociala medier. Det kan handla om att läsa en partners meddelanden utan tillåtelse, skicka hotfulla sms, kräva lösenord, följa den andra via appar, eller att sprida bilder och rykten. Digitalt våld handlar ofta om kontroll och att styra vad den andra gör, vem den umgås med, vilka konton och personer den följer och vad som får synas utåt. Eftersom digital kommunikation är ständigt närvarande kan den utsatta känna sig övervakad hela tiden, vilket skapar stark oro och stress. Det innebär också att man kan bli utsatt hela tiden, på det egna rummet, mitt framför familjen hemma i soffan eller i skolan bland sina vänner. Det gör att det digitala våldet kan vara ständigt närvarande då det kan utövas trots att förövaren inte är på samma plats som den utsatta. →



## → Latent våld

Latent våld är ett ständigt hot från våldsutövaren som uttrycks genom kroppsspråk, blickar eller stämning mer än genom direkta handlingar. Det skapar en känsla hos den våldsutsatta av att något kan hända när som helst, och ger en ständig rädsla och oro. Detta gör att den våldsutsatta känner sig tvingad att anpassa sitt beteende för att undvika att våldet hela tiden ska bli värre. Till exempel kan den våldsutsatta sluta träffa vänner, inte lägga upp bilder i sociala medier, inte prata med vissa personer eller undvika att prata om vissa ämnen för att inte göra partnern arg. Det latent våldet är inte alltid straffbart i sig, men det påverkar den utsatta i mycket hög grad, då hen aldrig kan slappna av.

## Andra typer av våld att känna till

I det här materialet fokuserar vi på de former av våld som är vanligast i ungas relationer, men våld kan också ta sig andra uttryck. Några andra exempel på våld som kan förekomma i ungas relationer är ekonomiskt och materiellt våld.



### Ekonomiskt våld

Ekonomiskt våld kan till exempel vara om en person tar kontroll över en annan persons ekonomi, bestämmer vad den får köpa eller inte eller använder någons pengar utan tillåtelse. För unga kan det till exempel handla om att en partner tar kontroll över bank-id för att styra pengar.



### Materiellt våld

Materiellt våld handlar om att våldsutövaren förstör eller skadar saker som tillhör den andra personen. Det kan vara sådant som har stort personligt värde eller saker som man behöver i sin vardag, som mobil, kläder eller glasögon. Att medvetet skada någons husdjur är också materiellt våld.

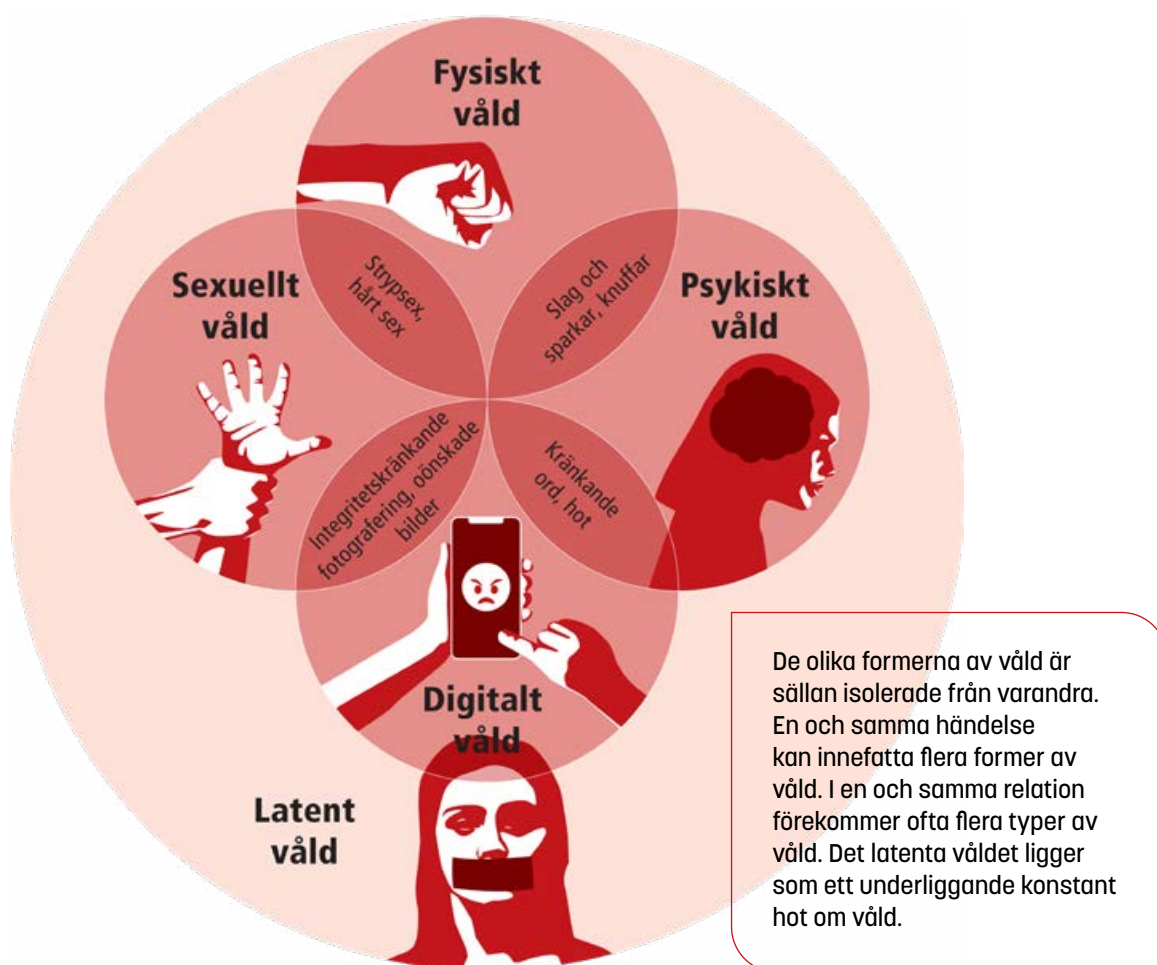


### Hedersrelaterat våld och förtryck

Hedersrelaterat våld är en typ av våld som också drabbar många unga människor, men som inte behandlas i detta material. Det handlar om våld som sker för att upprätthålla familjens eller släktens heder, ofta i kulturella kontexter. För en ung person kan det innebära att hen inte får välja partner fritt, klä sig som den vill eller umgås med vem den vill. Hedersvåld handlar ofta om kontroll över kropp, sexualitet och livsval. Tvångsgifte och könsstympning är exempel på hedersvåld.

## Våld hänger ihop

De olika formerna av våld hänger nästan alltid samman. Fysiskt våld förekommer ofta tillsammans med psykiskt våld, och digitala handlingar kan förstärka både kontroll och förnedring. För att förstå helheten är det viktigt att se hur olika handlingar samverkar och hur gränserna mellan dem suddas ut. Det är också därför det kan vara svårt att se att enskilda handlingar är våldsamma, men när de ofta upprepas eller sker systematiskt är det lättare att se att det handlar om våld.



Som lärare kan du hjälpa eleverna att sätta ord på det som känns fel, även om de inte själva kallar det våld. Genom att prata om respekt, gränser och samtycke bidrar du till att synliggöra vad som är okej och inte. Du behöver inte kunna allt, men du kan göra stor skillnad genom att lyssna, ta elevernas upplevelser på allvar och tala om vart de kan vända sig för stöd. I materialet finns kontaktuppgifter till stödorganisationer och polisen. Det är också viktigt att aldrig glömma att alla vuxna som jobbar med barn och unga har anmälningsplikt om man känner en oro för någon.

## Övning

## ① Situationer

Du har haft en dålig dag i skolan. Ett prov som var viktigt för ditt betyg gick riktigt dåligt. När du träffar din flickvän senare på dagen känner du dig fortfarande låg. Du orkar inte riktigt prata med henne. Hon blir direkt jätteupprörd och säger att du ignorerar henne och att det får henne att känna sig som en dålig person. Hon börjar fråga om något är fel och säger att om du gör slut med henne så kommer hon att ta livet av sig.

Du sitter i skolan och gör klart en uppgift på rasten. Du går på toaletten och lämnar datorn öppen. När du kommer tillbaka ser du att din partner sitter och läser dina meddelanden i Messenger. När du är på träningen på kvällen får du ett meddelande från din partner som kräver att få lösenord till dina sociala medier. "Så jag kan ha koll på vem du pratar med när jag inte är där" står det i meddelandet.

Du och din pojkvän har bestämt att du ska komma hem till honom på eftermiddagen. När skolan är slut, stannar du kvar en stund med dina kompisar. Ni har mycket att prata om så du kommer hem till din pojkvän ganska mycket senare än vad du hade sagt. När han öppnar ytterdörren säger han ingenting. Du märker att han är arg. Ni går in på hans rum och han tar tag i ditt hår och drar i det så att en stor hårtuss lossnar.

Du lämnar din mobil på bordet när du ska gå på toaletten. När du kommer tillbaka fnissar din pojkvän och visar att han har bytt din bakgrundsbild från en på en katt till en bild på er två och hans hund.

Du är hemma hos en kompis och det plingar till i din mobil. Det är din pojkvän som skickat porrbilder till dig och skriver "tänker på dig". Han har skickat såna bilder ganska många gånger, fast du inte har bett om det och dessutom sagt att du inte gillar det.

Du har fått en ny tröja i födelsedagspresent från din mamma. Du älskar den och tar på dig den direkt. När din pojkvän kommer hem till dig synar han dig uppifrån och ner. Han lägger armarna i kors och ger dig en iskall blick. Du går upp på ditt rum och byter om. Tröjan knölar du in längst in garderoben.

## Övning

## ② Situationer

Du står och pratar med några killar i din klass på rasten. Din pojkvän går förbi i korridoren och ser hur ni står och skämtar och skrattar. Han kommer fram till dig och säger att ni måste prata. Han säger att du måste sluta uppföra dig som en h\*ra och att du skämmer ut dig själv och honom. Han fortsätter med att säga att om du inte slutar bete dig så jävla äckligt kommer han att göra slut. Ingen kommer vilja vara ihop med dig. Du ska vara tacksam att han ändå vill fortsätta vara ihop med dig, säger han.

Du har precis blivit ihop med den tjej som du har varit kär i länge. Du tycker att hon är underbar och vill att ni ska ses så ofta som möjligt. Hon sms:ar dig extremt ofta och kräver att du svarar direkt. Om du inte gör det blir hon arg och skriver elaka och hotfulla saker till dig.

Det är fredag och du ska gå på bio med dina kompisar. Till din pojkvän har du sagt att du ska ut och äta middag på restaurang med din familj. Du ville ha en kväll själv med dina kompisar, och vet att han skulle ha följt med om han visste om att du ska umgås med dina kompisar. Din pojkvän är också ute med sina kompisar och ser dig utanför bion. Du ser inte honom. När ni träffas dagen efter ger han dig en örfil för att du ljög för honom.

Din partner brukar retas med dig och säga att du är töntig för att du läser fantasyböcker. Du lånar en faktabok om hajar på biblioteket för att visa att du läser andra böcker också.

Du och din pojkvän står och pratar utanför klassrummet innan lektionen ska börja. Han börjar kyssa dig och stoppar in handen innanför din tröja. Du ber honom att sluta. Det känns inte bra att göra det här. Han fortsätter att ta på dina bröst och säger att du inte hade något emot det hemma hos honom igår.

Under en middag med din familj börjar din lillasyster prata om en manlig influencer som ofta uttrycker sig nedvärderande mot tjejer och kvinnor och hur sjukt vissa killar betar sig. Du håller med henne, men du får en blick av din pojkvän tvärs över bordet. Du säger därför ingenting när din syster frågar om vad du tycker.

Övning

③ Situationer

Det är lördag och du försöker få tag på din pojkvän. Du ringer och skickar sms flera gånger under dagen, men han svarar inte. Kvällen innan var du på fest hos en kompis och du misstänker att han är sur för att du gick dit. Du hör inget från honom på en vecka. När han till slut svarar skriver han att det var sista gången du gick på fest utan honom och att om du gör det igen kommer du att få ångra dig.

Du sitter hemma i soffan med dina småsyskon och tittar på barnprogrammet Bluey. Det plingar till i din mobil. Det är ett meddelande från din pojkvän. Ni har bråkat tidigare under dagen om att du har lagt ut bilder från din simträning på Instagram. Han skriver att om du inte vill att något ska hända dina småsyskon, ska du ta bort de där slampiga bilderna.

Du och din pojkvän är hemma hos honom. Ni börjar bråka om en struntsak (enligt dig). Du blir arg och reser dig upp för att gå hem. Då tar han tag i dina armar. Han vrider om armarna så att du inte kan komma loss. Det gör jätteont. När du kommer hem ser du att du har fått stora märken över hela armarna.

Du och din partner skojbråkar i soffan. Du boxar din partner på armen och får en box tillbaka. Du märker dagen efter att du har fått ett blåmärke på armen.

Du har precis blivit ihop med din pojkvän. Han pratar ofta om att han vill att du ska visa dig utan tröja och bh för honom. Du känner att du inte vill, men han frågar nästan varje dag. En kväll när du är hemma hos honom frågar han flera, flera gånger. Till slut orkar du inte säga nej. Du vill bara att han ska sluta tjata.

Det är söndagskväll och din pojkvän är på väg hem till dig. Han har varit på fotbollscup hela helgen i en annan stad. Hans lag förlorade finalen mot ett lag som anses sämre än hans lag. Sist de förlorade tog din pojkvän ut det på dig. Han blev aggressiv och rev ner dina diplom från väggen. Han menade att det var ditt fel att de förlorade eftersom du inte var med och kollade på matchen. Innan han kommer hem till dig gömmer du medaljen som du och ditt lag fick när ni vann handbollscupen igår.

## Övning

## ④ Situationer

Du och några kompisar ska åka till din kompis lantställe nästa helg. När du berättar det för din pojkvän säger han att du inte får åka. Han hotar med att låsa in dig i sitt rum. Han säger att om du ändå åker hoppas han att stugan brinner ner eller att bussen krockar och att ni alla dör.

Du och några klasskompisar sitter på ett kafé i stan och pluggar inför ett prov. Du känner hur mobilen vibrerar till i fickan. Det är en snap från din pojkvän med en skärmbild från snapkartan där din bitmoji syns. Strax därefter ringer han upp dig. Han är arg och ifrågasätter vad du gör på kaféet och vilka du är där med.

Du känner att din pojkvän plötsligt sätter sin hand mot din hals när ni har sex. Du förstår inte riktigt vad som händer. Han trycker till och du får snabbt svårt att andas. Gillar du det här? frågar han och flinar. Du kan inte säga något, du kan inte ens andas. Din kropp är helt stel och du kan inte röra dig. Han släpper taget en liten stund. Sen trycker han till igen. Du får svårt att andas direkt och efter kort stund svartnar det för ögonen.

Ni har fått veta resultatet på ett matteprov och din flickvän fick fler poäng än du. Hon drar massa skämt om hur mycket smartare hon är. Du bryr dig först inte, men när hon håller på hela dagen blir du irriterad och säger åt henne att sluta. Hon säger då förlåt och lägger av direkt.

Du och din flickvän är hemma hos hennes kompis och kollar på film. Du och flickvännen sitter bredvid varandra under en filt och du känner hur hon stoppar ner handen innanför dina byxor. Du försöker dra undan hennes hand, men hon stoppar handen innanför dina kalsonger istället. Du viskar till henne att sluta, att det är pinsamt när hennes kompisar är där. Hon fortsätter att ta på dig innanför kalsongerna, garvar och säger att du ska vara glad och tacksam. "Normala killar vill att tjejer ska göra så", säger hon högt.

Du sitter vid köksbordet och scrollar på mobilen. Din pojkvän har lovat att bjuda dig på middag och står vid spisen och lagar köttfärssås till er. Han säger inget men du ser hur han stirrar på dig ibland. Du skrattar till åt något som din kompis skickar. Han tar upp kastrullen från spisen och ställer ner den på bordet med en hård smäll. Han är alldeles svart i ögonen. Du stänger ner appen och går och lägger mobilen i din väska i hallen. Under middagen berömmar du hans mat flera gånger och ser till att ni pratar om ämnen som gör honom glad.

Information till unga

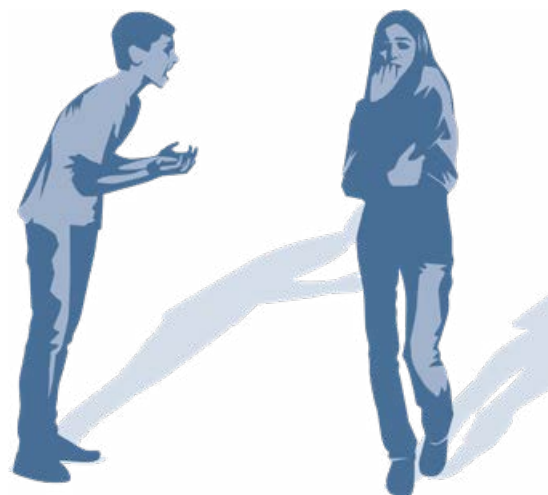
# Våld i ungas nära relationer

Ingen kärleksrelation är perfekt. Ibland bråkar och tjafsar man med den man är tillsammans med. Det är inget konstigt. Men ingen kärleksrelation ska få dig att må dåligt och en relation ska aldrig innehålla våld.

Studier visar att våld i ungas nära relationer är ett vanligt och växande problem. Alla kan utsättas, men killars våld mot tjejer är det vanligaste.

## Våld kan se ut på olika sätt

Vad tänker du på när du hör ordet våld? Kanske tänker du på sparkar och slag? På knuffar och örfilar? Det är exempel på fysiskt våld och är aldrig okej. Men det är viktigt att förstå att våld kan se ut på många olika sätt. Våld är inte alltid fysiskt. Våld i relationer handlar också om kränkningar, hot och kontroll. Det kan också handla om att den du är tillsammans med inte respekterar dina sexuella gränser. Fysiskt, psykiskt, sexuellt, digitalt och latent våld är vanliga våldsformer i ungas nära relationer. I en våldsam relation förekommer ofta olika former av våld och en och samma händelse kan innehålla flera former av våld.



## Olika former av våld

### Fysiskt våld



Våld som gör ont och kan lämna märken på kroppen. Slag, sparkar, knuffar, att bitas eller klösas är exempel på fysiskt våld.

### Psykiskt våld



Våld som får en att må dåligt psykiskt. Förnedring, utskällningar, kränkningar, hot, isolering och kontroll är exempel på psykiskt våld. Detta våld skapar rädsla hos den som blir utsatt och bryter ner personens självkänsla och självförtroende.

### Sexuellt våld



Situationer där sexuella gränser inte respekteras. Att tvinga till sig sex, kyssar eller att ta på någons kropp på ett sätt som inte känns okej, är exempel på sexuellt våld. Det kan också handla om att tvinga någon att titta på porr eller att sprida intima bilder på någon.

### Digitalt våld



Våldshandlingar som utförs via digitala verktyg, som mobilen eller sociala medier. Det kan till exempel handla om hot och kränkningar som skickas via sms. Det kan också handla om

kontroll, till exempel att tvinga till sig lösenord till sociala medier, kräva att den andra alltid svarar på mobilen eller att följa den på platskartan för att kontrollera var den andra är eller vem den umgås med.

### Latent våld



Rädslan för att bli utsatt för våld är en form av våld i sig. Den som utsätts för våld ändrar sitt beteende och anpassar sig eftersom den är rädd för att partnern kommer att bli arg eller våldsam. Partnerns blickar, kroppsspråk eller stämning räcker för att den utsatta ska låta bli att säga eller göra saker.

## Våldet kan ske överallt och hela tiden

Hemmet och skolan är platser där du ska känna dig trygg. För den som blir utsatt för våld av sin partner, är det ofta på dessa platser som man blir utsatt. Våldet är också digitalt. Mobilen eller sociala medier används för att hota, kränka, övervaka eller kontrollera. Därför får den som utsätts aldrig en paus. Ett pling i telefonen kan innebära ett hot eller en nedvärderande kommentar.

Visste du att rädslan att utsättas för våld är en form av våld i sig? Den som blir utsatt för våld i sin relation kan ofta ändra sitt beteende eller låta bli att göra vissa saker. Det är ett sätt att undvika att den andra ska reagera med ilska eller våld.

## Våld kan vara svårt att upptäcka

Det är inte alltid helt lätt att se att man är i en relation med en våldsamt partner. För många börjar relationen bra. Man är kära och vill bara vara med varandra. Våldet smyger sig på steg för steg. Den våldsamma partnern använder kränkningar, kontroll och isolering för att utöva makt och bryta ner den som utsätts. Våldet blir normalt och gränserna flyttas. Beteenden som tidigare har varit oacceptabla blir en del av vardagen. Det kallas normaliseringsprocessen, och kan förklara varför det ofta är svårt att göra slut med en partner som använder våld.

## Du är inte ensam

Om du är i en osund relation och är orolig för att bli eller redan blir utsatt för våld av din partner behöver du veta att det aldrig är okej och att det aldrig är ditt fel. Prata med en vuxen så att du kan få hjälp.

Våld är  
inte en  
privatsak!

Om du känner dig orolig för att en kompis utsätts för våld i sin relation eller utsätter sin partner för våld ska du ta din oro på allvar och be om hjälp.

Om du ser att du själv har ett kontrollerande beteende eller använder någon typ våld mot din partner, behöver du ta ansvar för det.

Du behöver be om hjälp och se till att förändra ditt beteende.

## Varningstecken på att en relation är eller kan bli våldsamt

### Din partner:

- kräver att du ska vara tillgänglig på mobilen hela tiden och blir arg om du inte svarar direkt.
- är väldigt svartsjuk.
- kontrollerar hur du ser ut, till exempel vad du har på dig eller hur du sminkar dig.
- pratar skit om dina kompisar och tycker inte att du ska umgås med dem.
- kräver lösenord till din mobil, sociala medier eller ditt bank-id för att kunna kolla och kontrollera vad du gör där.
- får dig att sluta med fritidsaktiviteter.
- kräver att du ska ställa upp på olika typer av sexuella handlingar.
- växlar snabbt mellan att vara kärleksfull/omtänksam och aggressiv/kall.

### Berätta!

Prata med en vuxen du litar på. Det kan till exempel vara en förälder, en skolкурator eller en lärare.

### Anmäl!

Brott ska anmälas till polisen. Du anmäler på 114 14 eller 112 om det är akut. Du behöver inte veta att det är ett brott för att anmäla.

### Sök stöd och råd!

Om det känns svårt att prata med någon som du känner kan du söka stöd anonymt hos en stödorganisation, till exempel: Ungarelationer.se eller Bris 116 111