

Modul 6

Prata om
farorna och
konsekvenserna av
strypvåld.

Hur farligt är strypning?

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 och se att det finns hjälp att få för den som blir utsatt för våld, utsätter för någon för våld eller är orolig för en kompis. Vi måste prata om det! Våld är inte en privatsak.

Detta är en modul i skolmaterialet Prata om våld i ungas relationer. På polismuseet.se/skola hittar du samtliga moduler samt övergripande information om materialet.

Modul 6

Hur farligt är strypning?

Strypning är en allvarlig våldshandling som tycks bli allt vanligare i ungas relationer. Att strypning används i en relation för att skada, kontrollera och utöva makt över partnern, är ett av de starkaste varningstecknen för framtida dödligt våld.

Strypning verkar också ha blivit ett vanligare inslag i sexuella sammanhang, så kallat strypsex. Där kan strypningen visserligen ske med ett samtycke från den som utsätts, men riskerna med strypvåld är fortfarande stora. Hjärnan gör ingen skillnad på i vilken kontext strypningen sker och strypningen kan snabbt bli livshotande.

Syfte: Modulen syftar till att ge eleverna kunskap om farorna med strypning. Med hjälp av ett quiz och en intervjufilm med en polis, som även forskar om strypvåld, får eleverna en förståelse för farorna med och kunskap om konsekvenser av strypvåld.

Tidsåtgång: 45–60 minuter

Prata
om farorna med
strypning.

Modulen innehåller:

1 Information till läraren.

En fördjupande text till dig som lärare som beskriver farorna med strypning och hur fort en situation med strypning kan bli livsfarlig. Läs igenom fördjupningstexten som förberedelse inför arbetet med modulen. Se även gärna filmen innan du visar den för eleverna, för ytterligare förståelse.

2 Övning.

Quiz om farorna med strypvåld. Quizet görs av eleverna enskilt eller i grupp.

3 Film.

I filmen *Hur farligt är strypning?* berättar Anna Jinghede Sundwall, kriminaltekniker, rättsodontolog och forskare, om vad strypvåld innebär, farorna med strypning och konsekvenserna för den som utsätts för strypning. **Filmen är fem minuter lång.**

4 Tidslinjen.

En tidslinje som visar hur fort olika kroppsfunktioner slås ut och hur fort en strypning blir farlig.

5 Informationsblad – Våld i ungas nära relationer.

Ett informationsblad till eleverna om våld i nära relation. Informationsbladet finns med i samtliga moduler. Du väljer själv när i arbetet med utbildningsmaterialet som det ska delas ut och läsas av eleverna. Det är dock av stor vikt att de får ta del av det.

Information till läraren

Så gör du

Uppstart

Börja med att berätta att ni kommer att prata om strypning och vilka faror och konsekvenser som finns kopplade till strypvåld. Det kan vara bra att prata om att strypning kan ske i olika sammanhang såsom i olika "utmaningar" och lekar, som en del av ett fysiskt våld och i sexuella sammanhang.

Tips!

För att få igång eller sammanfatta elevernas samtal kan de myter om strypning som finns i materialet användas.

Övning

Gör quizet sant eller falskt om strypning. Låt eleverna svara enskilt, i par eller i grupper om max fyra. När eleverna har svarat på alla frågor, se filmen *Hur farligt är strypning?* tillsammans i klassrummet. Gå igenom elevernas svar efter filmen. Lyft de frågor som verkar ha engagerat eleverna mest. Var det något som eleverna reagerade mer över? Var det något som de inte var medvetna om innan?

[Se filmen här](#)



Avslut

Avsluta med att prata om vad eleverna tar med sig från lektionen. Visa tidslinjen för att ytterligare förtydliga hur fort det faktiskt går att orsaka allvarliga skador vid strypning.



Information till läraren

Hur farligt är strypning?

De flesta av oss vet att strypning är väldigt farligt. Redan som små barn lär vi oss vikten av att skydda halsen. Många kan nog känna igen uppmaningar om att inte leka med snören runt halsen eller att inte klättra med hjälm på. Inom idrotten finns det tydliga regler gällande stryptag, det är till exempel oftast direkt utvisning i fotboll om du tar stryptag på en annan spelare eller domare.

Trots att vi tidigt får lära oss farorna med strypning och att vuxna ofta påtalar detta när det behövs, ser vi hur barn och unga inte helt verkar förstå hur farligt strypning är. Detta visar sig exempelvis då barn och unga utsätter varandra och sig själva för strypning i olika utmaningar, "challenges". En sådan challenge är "the blackout challenge" som sprids via sociala medier, så som TikTok. Sådana utmaningar kan vara livsfarliga och det finns ett flertal fall där utmaningar har lett till allvarliga skador bland barn och unga. Dödsfall har även förekommit i andra länder.

Tips!
Den här modulen kan vara bra att använda om man pratar om porr med eleverna.

Strypning i sexuella sammanhang verkar ha blivit allt vanligare inslag bland unga. En möjlig förklaring till denna utveckling är att många unga exponeras för porr i tidig ålder. Även sociala medier och populärkulturella uttryck kan bidra till att normalisera vissa sexuella praktiker och forma föreställningar om vad som är vanligt eller förväntat i sexuella möten.

I en internationell kunskapsöversikt som Rättsmedicinalverket har gjort, visade amerikanska och australiensiska studier att 50–60 % av de tillfrågade att de hade blivit utsatt för strypning under sex¹. Troligtvis är siffrorna liknande i Sverige.

¹ <https://www.svt.se/nyheter/lokalt/vasterbotten/stryp-sex-kan-vara-farligare-an-befarat-rattsmedicinalverket-var-nar-for-riskerna>

<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/vasterbotten/expertens-larm-halften-av-alla-unga-har-strypsex>



När man talar om denna typ av praktik används ofta begreppet strypsex. Det är ett begrepp som många unga själva använder och som behöver problematiseras. Att kalla strypvåld i sexuella sammanhang för strypsex, riskerar att normalisera handlingen och flytta fokus från de allvarliga risker och konsekvenser som strypning kan innebära. I den här modulen är fokuset att tydligt belysa att strypning är en form av våld som kan vara livsfarlig, oavsett i vilken kontext det sker. Det finns fall i Sverige där strypning under sex har skett med samtycke, men som ändå lett till hjärtstopp, hjärnskador och till och med dödsfall. De inblandade har i vissa fall inte alls varit medvetna om vilka faror strypning faktiskt kan innebära. Dessa fall visar att samtycke inte spelar någon roll för farorna med strypning. Strypning är alltid potentiellt livsfarligt. Hjärnan kan inte göra skillnad på om det sker med samtycke eller inte.

I ungas nära relationer kan strypvåld vara en del av det fysiska våldet och ske utanför den sexuella kontexten. När en person utsätter sin partner för strypning som en våldshandling är det särskilt allvarligt. Strypvåld är ett av de starkaste varningstecken för framtida dödligt våld i en nära relation. Det innebär att den som har utsatts för strypning har en förhöjd risk att dödas av samma partner. Strypvåld sker sällan som en isolerad våldshandling utan förekommer ofta med andra former av våld. I [modul två](#) tas det upp olika former av våld som kan förekomma i nära relationer.

Vad är strypning?

Strypning definieras som en kompression av blodkärl och/eller luftvägar genom yttre tryck mot halsen, vilket hindrar normal andning eller blodcirkulation. Halsen är särskilt sårbar då blodkärlen ligger ytligt och inte skyddas av till exempel skelett. Strypning är därmed farligt på flera sätt. Det trycket gör att det både är svårt att andas och kan påverka hjärnan genom den begränsade tillförseln av syre. Hjärnan är ju ett väldigt känsligt organ vars funktioner påverkar andra delar av kroppen.

För att klämma ihop halsens vener på ett skadligt sätt krävs det ett relativt litet

Strypning kan vara ett brott – även om man säger ja

Man kan samtycka till viss grad av våld, även strypning i ett sexuellt sammanhang, men man kan inte samtycka till att bli allvarligt skadad eller utsatt för livsfara. Att trycka mot någons hals kan snabbt bli mycket farligt, till och med livsfarligt. Det gör också att det kan gå över gränsen till att handlingen blir brottslig. Var gränsen går för vad som är lagligt respektive olagligt är svårt att avgöra, det beror också på uppsåtet med strypningen. Brotten det kan handla om vid strypning kan till exempel vara misshandel, vållande till kroppsskada eller vållande till annans död. Läs mer om brotten vid våld i ungas nära relationer i [modul 4](#).



tryck. Man uppskattar att det krävs mindre tryck för att klämma ihop halsens kärls än det tryck som krävs för att öppna en läskburk.

Hur snabbt blir strypning farligt?

Det kan gå mycket snabbt, redan efter 6 till 8 sekunder, kan den som stryps bli medvetslös. Att förlora medvetandet är inte ofarligt, det är ett tecken på att hjärnan har påverkats av syrebrist. Eftersom det inte går att veta exakt när strypningen blir livshotande är all strypning farlig. Det finns inget säkert sätt att strypa någon.

Vad händer i kroppen vid strypning?

Förutom risken att dö under själva strypningen kan den som utsätts få både fysiska och kognitiva effekter av strypningen, då hjärnan är ansvarig för en stor mängd funktioner i kroppen. Dessa effekter kan visa sig direkt, men också efter flera timmar, dagar eller långt senare i livet. Det är därför viktigt att alltid söka vård efter strypning, även om man först verkar må bra eller om det saknas utvändiga tecken.

I samband med strypningen kan följande symtom uppkomma:

- smärta i halsen och nacken
- svårigheter att andas, svälja och prata
- synrubbningar
- påverkan på hörsel
- medvetslöshet
- förlorad kontroll över blåsa och tarm
- huvudvärk och illamående
- förvirring, känsla av upprördhet
- minnessvårigheter

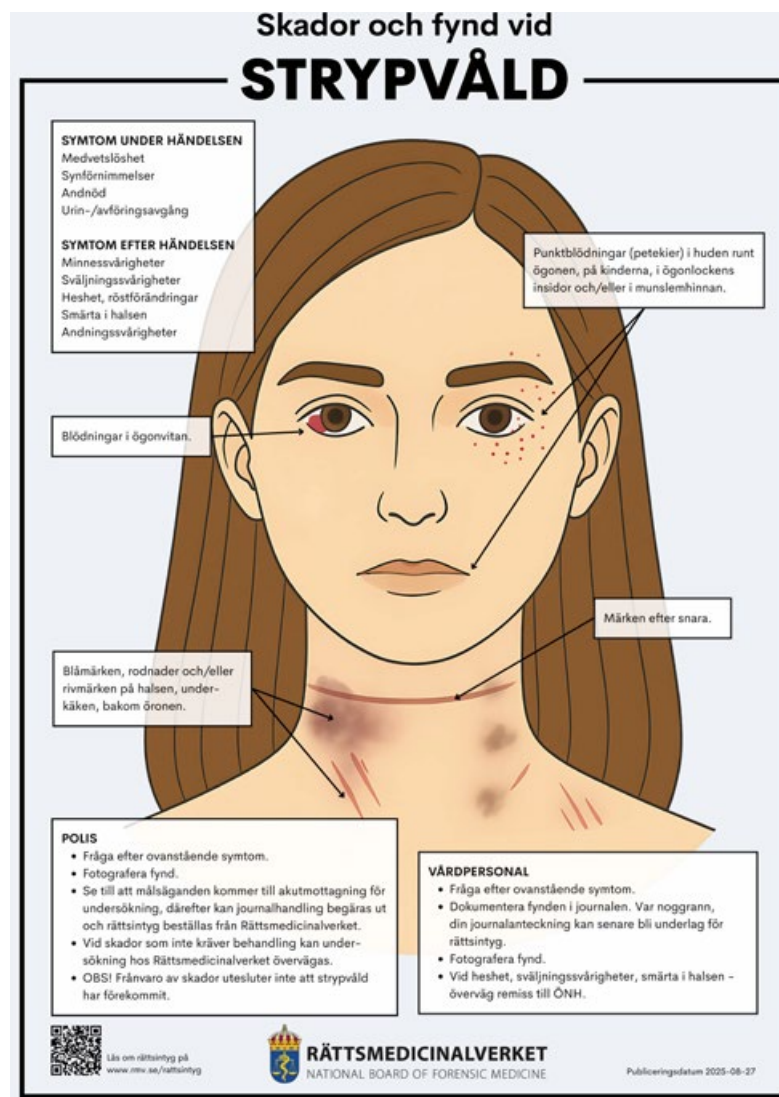
Att bli utsatt för strypning innebär att man kan ha varit i omedelbar livsfara eller haft en känsla av att ha varit när döden. Det kan leda till stark ångest, rädsla, känslor av otrygghet, stress och traumareaktioner, nedstämdhet och depression för att nämna några. De psykiska konsekvenserna kan vara lika allvarliga som de fysiska.

Synliga och osynliga tecken på strypning

Det syns inte alltid utanpå att någon har blivit stryp. Det finns heller inget samband mellan synliga skador och hur allvarlig strypningen har varit. Avsaknad av symtom eller tecken betyder inte att strypningen har varit ofarlig eller mindre allvarlig. Skador kan finnas på insidan eller synas först en tid efter strypningen.

Exempel på sådana skador kan vara.

- Heshet
- Petekier, små punktblödningar, runt ögon, i ansikte eller i mun
- Sväljsvårigheter
- Minnesluckor



Affischen går att
beställa gratis från
Rättsmedicinalverket

Myter om strypning

Strypvåld omgärdas av ett gäng myter som är potentiellt livsfarliga om man tror på dem. Några vanliga är:

1. "Man kan strypa någon på ett säkert sätt."

Det finns inget säkert sätt att strypa någon. Hjärnan är känslig för syrebrist. Hjärnan skiljer heller inte på om strypningen har samtyckts till under till exempel en sexuell akt. Riskerna är desamma oavsett om man har gått med på att bli strypt eller inte. Effekter som svimning, kramper, minnesluckor och ångest kan uppstå även vid "lek".

2. "Synliga tecken visar hur grovt våldet varit."

Ofta syns ingenting alls, trots att våldet kan ha varit livsfarligt. Avsaknad av skador leder ibland till att unga inte förstår allvaret, ofta går det ju "bra". Men skadorna kan uppkomma senare, de långsiktiga konsekvenserna kan vara lika allvarliga som de som uppstår direkt.

3. "Alla andra gör det."

Som tidigare nämnts visar internationella undersökningar att strypsex har blivit vanligare bland unga och det är med stor sannolikhet även situationen i Sverige. Det är dock inte sant att alla gör det. Och även om det vore sant, är det fortfarande farligt och inte något man måste ställa upp på eller göra. Det är viktigt att alltid känna att man bestämmer över sin egen situation och inte tvingas till något för att andra gör det.

4. "Det är inte farligt att testa en gång."

Då det inte går att med säkerhet säga när man förlorar medvetandet vid strypning är varje strypning potentiellt livsfarlig. Det spelar ingen roll om det är första gången eller femte gången. Strypningen kan bli farlig direkt, även första gången.

Tidslinje

Hur fort blir strypning farligt?

Eftersom det inte går att säga någon exakt tid när strypning kan leda till döden är all strypning potentiellt livsfarlig.



6-8 sekunder

Efter 6-8 sekunder kan den som utsätts för strypning förlora medvetandet.



15 sekunder

Efter 15 sekunder kan kontrollen över urinblåsan förloras och den som stryps kissar på sig.



30 sekunder

Efter en halv minut kan tarmarna på den som stryps tömmas. Man bajsar på sig.



4-5 minuter

Efter 4-5 minuter av strypning har syretillförseln till hjärnan blockerats så pass länge att hjärnans funktioner slås ut. Man blir alltså hjärndöd efter en så lång tid av strypning.

Övning



Quiz (facit)

Påstående	Sant	Falskt	Facit med fakta
1. Strypning är inte lika farligt som att slå eller sparka någon.		X	Falskt. Strypvåld är en extremt allvarlig och potentiellt dödlig form av våld. Det kan snabbt leda till medvetlöshet och ge både fysiska och psykiska skador, även om det inte syns några skador.
2. Om någon stryps, så kommer det alltid att synas skador på halsen.		X	Falskt. Synliga skador som blåmärken kan förekomma, men de finns inte alltid. De behöver inte ens finnas vid dödligt strypvåld.
3. För att trycka ihop kärlen på halsen krävs det mindre tryck än att skaka hand med någon.	X		Sant. Studier uppskattar att det krävs ungefär samma tryck att öppna en läskburk som att trycka ihop blodkärlen på halsen. Eller till och med mindre.
4. Strypvåld gör ont när det händer, men när greppet släpps är det inte farligt längre.		X	Falskt. Strypvåld kan orsaka hjärnskador, minnesproblem och andningssvårigheter långt efter händelsen.
5. Man svimmar alltid direkt om någon stryper en.		X	Falskt. En del svimmar snabbt, men andra kan vara vid medvetande längre, beroende på hur högt trycket mot blodkärlen är. Detta gör att strypning är så farligt, för det går inte säga hur lång tid det tar innan man förlorar medvetandet.
6. Det kan vara svårt att se på någon om de har blivit utsatta för strypning.	X		Sant. Om man får skador av strypning syns de inte alltid på utsidan. Många får inga synliga yttre skador alls, men kan ändå ha allvarliga inre skador. Det är heller inte säkert att inre skador uppstår direkt, de kan komma en tid efteråt.
7. Strypvåld kan påverka rösten och göra det svårt att prata efteråt.	X		Sant. Tryck mot halsen kan skada stämbanden och orsaka en svullnad i mjukvävnaderna. Det gör att rösten kan låta hes eller djupare än vanligt.
8. Det är bara strypning om någon tar strypgrepp med båda händerna runt halsen.		X	Falskt. Strypvåld kan ske med en eller två händer, en arm/armbågsveck eller ett föremål.
9. Strypvåld kan ge minnesluckor eller förvirring.	X		Sant. Hjärnan behöver syre för att lagra minnen. Syrebristen i hjärnan som uppstår när blodtillförseln blockeras kan påverka minnet och medvetandet. Du kan få minnesluckor och helt enkelt inte minnas hela förloppet när du har varit utsatt.
10. Om man blir utsatt för strypvåld av sin partner ökar risken för dödligt våld.	X		Sant. Strypvåld är starkt kopplat till ökad risk för dödligt våld i relationer av samma partner. Tjejer som dödas av sin partner har ofta utsatts för strypning vid något eller några tillfällen.

Övning



QUIZ

Påstående	Sant	Falskt
1. Strypning är inte lika farligt som att slå eller sparka någon.		
2. Om någon strypps, så kommer det alltid att synas skador på halsen.		
3. För att trycka ihop kärlen på halsen krävs det mindre tryck än att skaka hand med någon.		
4. Strypvåld gör ont när det händer, men när greppet släpps är det inte farligt längre.		
5. Man svimmar alltid direkt om någon stryper en.		
6. Det kan vara svårt att se på någon om de har blivit utsatta för strypning.		
7. Strypvåld kan påverka rösten och göra det svårt att prata efteråt.		
8. Det är bara strypning om någon tar strypgrepp med båda händerna runt halsen.		
9. Strypvåld kan ge minnesluckor eller förvirring.		
10. Om man blir utsatt för strypvåld av sin partner ökar risken för dödligt våld.		

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