

Modul 1

Prata om  
sunda och osunda  
beteenden i en  
relation

# Är det okej?

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 1

# Är det okej?

För många unga innebär tonåren den första förälskelsen och den första relationen. Det kan vara svårt att se att en relation är eller kan bli våldsam. När man är kär eller saknar tidigare erfarenhet av att vara tillsammans med någon, är detta extra svårt.

Prata om  
sunda och osunda  
beteenden i en  
relation

**Syfte:** Modulen syftar till att närma sig ämnet våld i ungas relationer, genom att prata om sunda och osunda beteenden i en relation. Med hjälp av en gruppövning och samtal i klassrummet får eleverna möjlighet att prata om hur en sund relation är och kan få upp ögonen för varningstecken hos en partner. Det kan också finnas elever som förstår att de själva har ett osunt beteende i sin relation.

**Tidsåtgång:** Cirka 30–40 minuter



## 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 ta del av olika situationer/sätt att vara hos en partner som de gemensamt ska kategorisera utifrån om det är grön, gul eller röd flagga, alltså om det är tecken på en sund eller osund relation. En del är lätta att kategorisera som tydligt osunda beteenden hos en partner, andra som sunda. Vissa kan vara svårare att kategorisera, då de beroende på person och situation kan upplevas som både sunda och osunda.
- 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 ska arbeta med ämnet kärleksrelationer och våld i ungas nära relationer. Som förförståelse kan det vara bra att eleverna får reflektera över vad en kärleksrelation är. De kan exempelvis få fundera på frågor som:

- *Hur skulle du definiera en kärleksrelation/att vara tillsammans med någon?*
- *Vad är skillnaden mellan en kärleksrelation och andra relationer, som till exempel en kompisrelation?*
- *Hur vet man om en relation är sund eller osund?*

Du kan till exempel låta eleverna skriva ner sina tankar individuellt för att sedan ha en gemensam diskussion. Viktigt att poängtera för eleverna är att det bör handla om generella reflektioner och att de inte förväntas utgå från egna eller andras erfarenheter.

## Övning

**Förbered** genom att klippa ut lapparna med beteenden/sätt att vara i övningen. Dela in eleverna i grupper om tre till fyra och ge varje grupp en uppsättning lappar och en grön, gul och röd flagga (använd färgat papper eller skriv färgerna på vanliga lappar).

Eleverna diskuterar en lapp i taget och placerar den sedan vid den flagga där de tycker att den passar.

- **Grön flagga** – här placeras det som alltid känns okej eller är önskvärt i en relation.
- **Gul flagga** – här placeras sådant som ibland är okej, och ibland inte. Det kan vara beroende av situation och person. Här kan man också placera de beteenden som man inte tycker spelar någon roll.
- **Röd flagga** – här placeras det som aldrig är okej i en relation.

**Tips!**

Om det finns beteenden som de inte kan komma överens om eller som de vill prata mer om kan dessa läggas i en separat hög.



→ Avslut

**Avsluta övningen** med att samla upp vad grupperna har kommit fram till. Fanns det några lappar som alla grupper var överens om? Vilka lappar var svåra att placera och varför? Fanns det några lappar som var svåra att komma överens om? Vad kan det bero på?

Lyft gärna frågor om vad man kan göra om man ser att man själv, eller en kompis befinner sig i en osund relation.

På [ungarelationer.se](#) finns ett quiz där man kan testa hur schysst ens relation är.



## Information till läraren

# Är det okej?

Erfarenheterna av kärlek och relationer skiljer sig mycket åt bland ungdomar. En del elever i åldersgruppen har aldrig haft en partner medan andra redan har erfarenhet av flera relationer. I en studie från Stiftelsen Allmänna Barnhuset och Jämställdhetsmyndigheten (2024)<sup>1</sup> uppgav ungefär hälften av ungdomarna att de hade varit i en relation eller dejtat någon. Av dessa uppgav en tredjedel att de hade blivit utsatta för någon form av våld av sin partner. Det visar att våld i ungas relationer tyvärr är väldigt vanligt. För den som är i sin allra första kärleksrelation kan det vara extra svårt att se tecken på att relationen är osund. Då man inte har något att jämföra med, kan beteenden som borde väcka oro istället tolkas som normalt.

Att definiera vad en relation är, är såklart komplext. I det här materialet används begreppet relation för att beskriva en kärleksrelation mellan två personer, oftast en kille och en tjej. Att de heterosexuella relationerna ofta är i fokus i övningarna, beror på att de är de vanligaste och att killars våld mot tjejer är det mest förekommande. Icke-binära är också en särskilt utsatt grupp när det kommer till våld i nära relationer. Kärleksrelationer kan se ut på många olika sätt och våld kan förekomma i alla slags relationer, och alla kan utsättas och utsätta.

Det är viktigt att betona för eleverna att ingen ska må dåligt i en relation. Om något inte känns okej för en själv, så är det inte okej. Uppmuntra eleverna att söka hjälp från vuxenvärlden: prata med en vuxen de litar på, anmäl det som kan vara brottsligt till polisen eller sök stöd och råd hos en stödorganisation som [ungarelationer.se](http://ungarelationer.se), [Bris](http://Bris) eller ungdoms-, tjej- eller killjourer.

## Varningssignaler för dig som vuxen att hålla koll på

Våld i ungas nära relationer sker ofta i miljöer där vuxna finns närvarande, till exempel i skolan, på fritidsaktiviteter eller hemma. Du som arbetar i skolan har därför en möjlighet att upptäcka tidiga tecken på att en elev inte mår bra i sin relation.

För dig som vuxen är det viktigt att agera på din oro om du misstänker att en elev mår dåligt på grund av sin relation. Det finns olika tecken på att något inte står rätt till. Våga fråga och visa omtanke. Ofta är det just skolans vuxna som blir den första den utsatta vågar prata med. →

<sup>1</sup> Landberg & Jernbro (2024). Våld i ungas nära relationer och hedersrelaterat våld och förtryck. Stiftelsen Allmänna Barnhuset och Jämställdhetsmyndigheten.

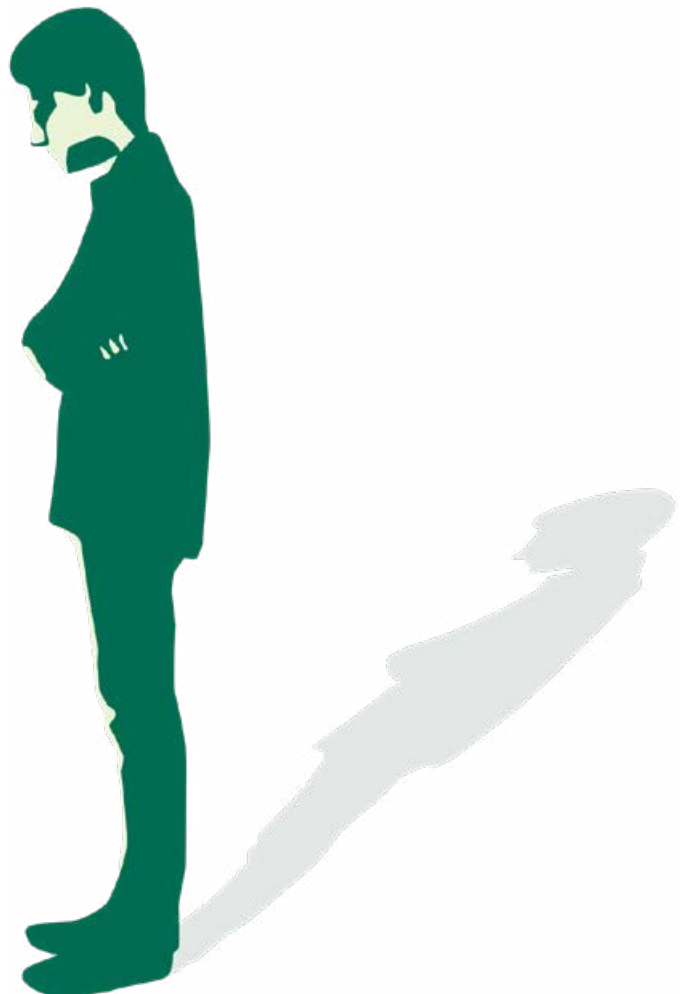
→ **Några exempel på varningssignaler att reagera på:**

- Eleven drar sig undan från sina kompisar, den verkar vara mer och mer ensam eller är enbart tillsammans med sin partner.
- Elevens närvaro i skolan sjunker drastiskt och plötsligt.
- Krav om att flytta/ändra i schema/grupper för att undvika någon eller att man kräver att få vara i samma grupp som någon.

Hur agerar ni på er skola när ni känner oro för en elev?

- Tydliga förändringar i skolresultat som är svåra att förklara.
- Extremt svårt att släppa telefonen, blir till exempel väldigt stressad av sms.
- Eleven har plötsligt blivit mer utåtagerande i sitt beteende, blir lättare arg eller upprörd.
- Eleven har blåmärken och skador som den försöker dölja eller har konstiga förklaringar till hur de har uppkommit.

De här tecknen behöver inte alltid handla om våld i relation, men kan vara signaler på att något inte står rätt till. Ta din oro på allvar och ta kontakt med elevhälsan.



Övning

Beteenden/sätt att vara



Följer med dig på varje träning	Rör vid dig
Gillar dina kompisar	Säger vilka kläder du ska ha på dig
Sms:ar väldigt ofta	Kollar dig på snap-kartan
Lyssnar på dig	Vill vara med dig hela tiden
Är svartsjuk	Är ärlig
Vill kontrollera dig	Ger dig dubbla budskap
Har hemligheter	Visar dig respekt
Vill att du ska visa respekt	Litar på dig
Tar dig för givet	Förväntar sig saker av dig som inte har sagts högt
Pratar skit om dina kompisar	Kommenterar alla dina inlägg på instagram



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 skolkurator 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