

Modul 3

Prata om
normaliserings-
processen

Varför gör man inte bara slut?

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 hittar du samtliga moduler samt övergripande information om materialet.

Modul 3

Varför gör man inte bara slut?

Prata om
normaliserings-
processen

För att förstå varför någon som blir utsatt för våld i en relation inte bara lämnar är det viktigt att förstå hur en våldsutövare tar kontroll över den våldsutsatta mer och mer över tid. När man är kär vill man ofta tro det bästa om sin partner. I början av relationen känns allt spännande och fint. Därför kan det vara svårt att förstå och acceptera att något inte står rätt till.

Syfte: Modulen syftar till att ge eleverna kunskap om att våld i nära relation inte börjar med slag och kränkningar. Med hjälp av filmen *Är det här kärlek? – om våld i ungas nära relationer* får eleverna syn på hur det man kallar normaliseringsprocessen fungerar och varför det inte är så lätt att bara lämna en relation med en våldsam partner.

Tidsåtgång: 60 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 Film.

I filmen *Är det här kärlek? – om våld i ungas kärleksrelationer* får eleverna höra 16-åriga Theas historia om hur hennes relation med Noel börjar fint och kärleksfullt. Med tiden visar det sig dock att Noel utsätter Thea för våld på flera olika sätt. Efter filmen följer en del där en polis berättar om de brott som Thea har utsatt för och vilka konsekvenser det kan få för henne och för Noel.

3 Övning 1.

I en individuell övning får eleverna skatta ett antal händelser från filmen i termer av sunda och osunda beteenden i en relation.

4 Övning 2.

Eleverna får i grupp diskutera det som händer i filmen med hjälp av diskussionsfrågor.

5 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 varför det kan vara svårt att lämna en relation där man blir utsatt för våld och att ni kommer att titta på en spelfilm där detta synliggörs. Om du har arbetat med modul 2, referera till den och att våldet kan se ut på olika sätt. Annars kan du kort ta upp de olika våldsformerna.

Se filmen
[här](#)

Övning

Se filmen tillsammans i klassrummet. Efter filmen finns två övningar att jobba med. Du väljer själv om du vill använda båda uppgifterna.

Den första övningen är en skattningsuppgift som kan göras enskilt, där eleverna får skatta hur pass sunda/osunda Noels beteenden är. Då elevernas svar placeras på en skala kan det öppna upp för diskussioner om varför vissa beteenden upplevs som mer osunda än andra och elevernas olika syn på detta.

Tips!
Övning 1 kan också göras genom att eleverna ställer sig efter en skattningslinje i klassrummet utifrån hur osunda de anser beteendet är.

Den andra övningen består av diskussionsfrågor om situationer i filmen. Dela in eleverna i grupper om tre till fyra. Ge grupperna diskussionsfrågorna och be dem diskutera dem utifrån filmen.

Avslut

Avsluta övningen med fånga upp diskussionerna i helklass. Lyft gärna de frågor som verkar engagera eleverna mest. Du kan också ställa frågor om hur de olika personerna i filmen hade kunnat agera. Till exempel vad hade Theas respektive Noels kompisar kunnat göra? Vad borde Theas kompisar *inte* göra. Prata gärna också om vilka vuxna Thea och Noel hade kunnat vända sig till. Det kan också passa att gå igenom vad normaliseringsprocessen är med hjälp av information på följande sidor.



Information till läraren

Varför gör man inte bara slut?

– när våld börjar kännas normalt

För att förstå varför någon som utsätts för våld i en relation inte bara lämnar är det viktigt att förstå hur en sådan relation kan fungera och utvecklas med tiden. När man är kär vill man ofta tro det bästa om den man gillar. I början av relationen känns allt spännande och fint. Därför kan det vara svårt att upptäcka om något inte står rätt till. De första tecknen på kontroll eller elaka kommentarer kan förklaras bort som "svartsjuka för att han bryr sig" eller "bara ett bråk". Men det som först verkar gulligt eller oskyldigt kan bli något mycket allvarigare.

Normaliseringsprocessen¹ är en förklaringsmodell som används för att förstå hur en relation som börjar med kärlek och värme kan förvandlas till något där våld, hot eller kontroll känns "normalt". Det är viktigt att förstå att relationer sällan börjar med att man blir dåligt behandlad, det kommer senare. Den här processen sker oftast långsamt och stegvis. Den som utsätts hinner vänja sig och vet till slut inte själv vad den tycker är okej och inte i relationen.

Normaliseringsprocessen består av tre delar: kontroll, isolering och växling mellan värme och våld.

Nedan beskrivs hur normaliseringsprocessen kan gå till i heterosexuell relation, där killen utsätter tjejen för våld. Det förhållandet är det vanligaste, men våld kan förekomma i alla former av relationer.

Våldet i en relation börjar ofta med små saker. Ganska snart in i relationen vill killen kanske veta vem tjejen chattar med, vilka vänner hon träffar och blir sur om hon inte svarar direkt på sms eller telefonsamtal. Han har åsikter om hur hon klär sig, vilka bilder hon lägger upp och vilka hon följer på sociala medier. I början kan →

¹ Normaliseringsprocessen är en teoretisk modell utarbetad av professor i sociologi Eva Lundgren. Begreppet är etablerat bland forskare och andra som arbetar med mäns våld mot kvinnor.



- det kännas som omtanke eller kärlek. Åsikter om kläder kan vara förklädda till komplimanger, att hon ser bättre ut i just det han gillar. Han skjutsar eller följer med henne till träningar med förevändningen att det är för hennes egen säkerhet eller ett intresse för hennes fritidsintressen. Egentligen handlar det om att ha kontroll på var hon är och vilka hon träffar.

Med tiden ökar kraven och kontrollerandet. För att undvika bråk börjar tjejen ändra sina beteenden och rörelsemönster. Hon slutar umgås med vissa vänner, hon berättar inte allt för killen, hon försöker hela tiden "göra rätt". Killen börjar bli allt mer kontrollerande, han kan bli direkt elak mot henne och börjar framföra allt grövre hot eller använda fysiskt våld utöver det psykiska. Sakta men säkert får han allt mer makt över henne.

"De psykiska övergreppen i form av hot och kränkningar möts ofta av motstånd från tjejens sida till en början."

De psykiska övergreppen i form av hot och kränkningar möts ofta av motstånd från tjejens sida till en början. Hon säger ifrån, ifrågasätter hans beteende mot henne och protesterar mot kontrollerandet.

När kontrollen pågått ett tag börjar tjejen flytta sina gränser för vad hon accepterar. saker som hon tyckte kändes helt fel i början blir nu "inte så farliga". Hon börjar tro att det är normalt att killen bestämmer, skriker, eller till och med slår ibland.

Tjejen känner sig allt mer ensam. Hon kan ha tappat mycket av sitt umgänge och håller sig undan sin familj. En känsla av förvirring och misstro till sin egen förmåga börjar komma. Hon kan tro att det är hon själv som är problemet. Hon har anpassat sig till hans regler och tänker: "om jag bara gör som han vill blir det lugnt."

"Om jag bara gör som han vill blir det lugnt."

Efter att killen har utsatt tjejen för våld kan allt plötsligt vända. Killen som har varit våldsam ber om ursäkt, skickar gulliga meddelanden eller säger "jag älskar dig". Det känns som att allt är bra igen, men det kan snart börja om med ilska, kontroll och hot.

Det här växlandet mellan värme och våld gör det svårt att lämna relationen. Den våldsutsatta hoppas att den snälla versionen av partnern är den "riktiga". Ofta skyller våldsutövaren på den andra: "Du tvingar mig att bli arg." Till slut vet den våldsutsatta inte längre vad som är okej eller inte. Våldet och kontrollen har blivit en del av vardagen. För den som har befunnit sig länge i en relation som innehåller våld är det svårt att bara lämna. Kanske har man tappat självförtroendet och känner skam och rädsla. Den våldsutsatte kanske också hoppas på att allt ska bli som det var i början.

Att lämna en relation där det finns våld är aldrig enkelt – men det är möjligt. Det finns hjälp att få, både för den som är utsatt och för våldsutövaren.

Övning

Osunda beteenden i ungas relationer. Skatta från 1–10 hur du uppfattar Noels beteende mot Thea.

Beteende	Sunt/osunt 1 sunt – 10 osunt	Kommentar – varför tänker du så?
1. Noel säger att Thea är allt för honom, att hon är anledningen till att han kliver upp på morgonen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
2. Noel pratar skit om Theas kompisar.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
3. Noel ogillar vissa av Theas Instagram-bilder.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
4. Noel kräver att Thea slutar följa personer på instagram.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
5. Noel lägger till Thea på hitta-appen så att han alltid vet var hon är.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
6. Thea vill inte att bilder på henne läggs ut på instagram från en fest Noel inte är med på för att undvika att han blir arg.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
7. Noel skickar elaka sms till Thea när hon har varit på fest med sina kompisar.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
8. Noel ber om ursäkt och är jätteledsen för de elaka sms:en han skickade.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
9. Noel hånar Thea för att hon inte är så bra på att spela handboll.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
10. Noel kräver att få lösenord till Theas sociala medier.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
11. Noel kysser Thea trots att hon inte gett sitt samtycke.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
12. Noel är fysiskt våldsam mot Thea.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Övning

Är det här kärlek?

Om våld i
ungas nära
relationer

Diskussionsfrågor till filmen:

- 1 Noel lägger till Thea direkt på hitta-appen. Varför gör han det? Är det bra eller dåligt? Hur skulle du känna om din partner gjorde det?
- 2 Noel vill att helst att Thea slutar umgås med några av sina vänner. Vad hade du gjort om din pojk- eller flickvän ville att du skulle sluta umgås med vissa av dina vänner?
- 3 Noel mer eller mindre tvingar Thea att ta bort sin kusin på Instagram och han kräver också hennes lösenord till sociala medier. Hur skulle du reagera om din partner gjorde så mot dig?
- 4 Thea blir mer och mer isolerad, ju längre tiden går hon är tillsammans med Noel. På vilket sätt isolerar Noel henne?
- 5 Hur skulle Thea kunna berätta om det hon är med om? Till vem skulle du råda henne att vända sig?
- 6 Vad hade du velat säga till Thea, om hon var din kompis?
- 7 Vad hade du velat säga till Noel, om han var din kompis?
- 8 Vad är det hos Noel, tror du, som gör att han känner ett behov av att kontrollera Thea?
- 9 Vad tycker du man ska göra om man känner någon som man misstänker är utsatt för någon form av våld i en relation? Eller som utövar våld mot sin partner?

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 örffilar? 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