Begreppskort



Kärleksrelation

En kärleksrelation är
två personer som är kära
och som tillsammans har bestämt
att de ska vara ihop.

När man har en kärleksrelation med
någon
är man ofta intima med varandra.
Man pussas till exempel
eller så har man sex med varandra.



Partner

En partner är en person
som du gör något ihop med.
I en kärleksrelation är det
din pojkvän eller flickvän.

En del personer har bestämt
att det är okej att ha flera partners
samtidigt
i sin kärleksrelation.



Våld

Våld är när någon gör dig illa med flit,
när någon skrämmer dig
eller när någon tvingar dig
att göra något du inte vill.

Det finns olika typer av våld.
Det kan vara
fysiskt, psykiskt, sexuellt och digitalt.
Inget våld är okej.



Fysiskt våld

Våld mot din kropp kallas
för fysiskt våld.
Det kan vara
slag, sparkar, knuffar eller stryptag.



Psykiskt våld

Våld mot dina tankar och känslor
och våld mot din självkänsla
kallas för psykiskt våld.

Psykiskt våld kan vara
någon som säger
väldigt elaka saker till dig,
någon som bestämmer över dig,
eller någon som hotar dig.



Sexuellt våld

Sexuella handlingar mot dig
fast du inte vill
kallas för sexuellt våld.

Det kan vara
någon som tjatar på dig att ha sex,
någon som tar på din kropp fast du
inte vill
eller någon som tvingar sig
till sex med dig
fast du inte vill.
Det kallas för våldtäkt.



Digitalt våld

Våld som händer på mobilen eller
datorn kallas för digitalt våld.

Det kan vara
någon som skickar
elaka meddelanden till dig
eller hotar dig på sociala medier.
Det kan också vara
någon som sprider nakenbilder på dig.



Kränka

Att kränka någon
är att behandla någon illa
eller att såra någon.
Det är kränkande
att säga väldigt elaka saker till någon.



Kontrollera

Att kontrollera någon
är att bestämma vad en person
får göra,
eller att bestämma vad personen inte
får göra.

Det kan vara
att någon bestämmer vem du får träffa
eller vilka kläder du ska ha på sig.



Hota

Att hota någon
är att säga till någon att dåliga saker
kommer att hända
den som inte lyder och gör som hotaren vill.

Den som hotar kan säga
”Jag ska slå dig eller skada dig
om du inte gör som jag vill”

Den som hotar
kan också hota att skada sig själv,
eller hota att skada någon som du tycker om
till exempel ett syskon eller ett husdjur.



Samtycke

Att ”ge sitt samtycke” betyder att säga ja.
Om du vill göra intima saker, eller ha sex
med någon annan person
måste du vara säker på att den personen
också vill.
Det gäller varje gång.
Om man redan har pussats
eller om man har haft sex förut
spelar ingen roll.
Den som har sagt ja en gång
kan ändra sig och säga nej.
Om någon inte vill fortsätta göra något,
måste den andra personen sluta direkt.



Brott

Ett brott är något som är förbjudet enligt lagen.
Att slå någon
eller att ha sex med någon som inte vill är exempel på brott.

Den som är över 15 år
och gör något brottsligt
kan dömas för brottet i en domstol.
Då kan personen få ett straff.
Böter eller fängelse är exempel på straff.



Polisanmälan

Om du ser ett brott
ska du berätta det för polisen.
Då gör du en polisanmälan.

Om brottet händer nu
ska du ringa 112.
Om brottet redan har hänt
ska du ringa 114 14.

Om du inte är säker på om det är ett brott
gör det inget.
Det tar polisen reda på
när du har anmält.

Be gärna en vuxen om hjälp
om du vill anmäla ett brott.



Brottsoffer

Den som drabbas av ett brott
kallas brottsoffer.

Polisen säger ibland ordet målsägare.
Målsägare är det ord som används i lagen.
Målsägaren är den person som utsatts för brottet,
alltså brottsoffret.



Förövare

Den som använder våld
mot någon annan
kallas förövare.

Polisen säger ibland ordet gärningsperson.
Gärningsperson är den person som gjort gärningen
och gärningen är den brottsliga händelsen.
Polisen säger ibland ”den misstänkte”
om personen som är misstänkt för brottet.



Stödorganisationer

Det finns människor som arbetar med
att stötta och hjälpa andra människor.

Om du behöver hjälp
kan du ringa, mejla eller chatta med dom.
Du behöver inte berätta vad du heter.

Bris och ungarelationer.se är exempel på stödorganisationer.
Det finns också tjejjourer och killjourer
som du kan ringa.
De kan hjälpa dig
om du blir utsatt för våld i en kärleksrelation
eller om du själv använder våld.