

Modul 4

Prata om
vanliga brott
i våldsamma
relationer

Vilket brott kan det vara?

Våld i ungas nära relationer är ett stort och allvarligt problem som drabbar många. De unga behöver och prata om 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 *Våld i ungas nära relationer*. På polismuseet.se/skola hittar du samtliga moduler samt övergripande information om materialet.

Modul 4

Vilket brott kan det vara?

Prata om
vanliga brott
i våldsamma
relationer

Ibland är det lätt att förstå vilket brott en våldshandling innebär, som att en örfil handlar om brottet misshandel. Här är lagstiftningen tydlig. Ibland är det svårare och en enskild våldshandling är kanske inte brottslig i sig. Men när handlingar upprepas ofta och systematiskt kan de utgöra brott. Även om handlingen bara utförs en gång kan det vara brottsligt i kombination med andra våldshandlingar.

Syfte: Syftet med modulen är att visa exempel på olika brott som kan förekomma i våldsamma relationer. Genom att arbeta med denna modul kan du som lärare på ett tydligt sätt koppla ihop arbetet med våld i ungas nära relationer med annan undervisning, exempelvis i lag och rätt.



Tidsåtgång: Cirka 45–60 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 Övning.**
I övningen får eleverna ta del av ett antal situationer som kan innehålla olika exempel på brott. Gemensamt i grupp ska eleverna prata om situationerna och fundera kring vilken brottsrubricering det kan handla om. Du som lärare behöver innan övningen se till att eleverna har förståelse för vad de brottskategorier som finns med i övningen handlar om.
- 3 Information till eleverna.**
Ett informationsblad till eleverna om våld i nära relation som 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 prata om några olika typer av brott som är vanliga i våldsamma relationer. För att göra övningen behöver eleverna få kunskap om vad lagen säger, vilka handlingar som kan vara brottsliga och vilka brott det rör sig om.

Övning

Dela in eleverna i grupper om tre till fyra. Varje grupp får ett antal situationer med våldshandlingar. Instruera eleverna att läsa en situation i taget och fundera på vilket brott det kan handla om. En del situationer kan vara svåra att kategorisera då det kanske inte är ett direkt brott, men be dem då gärna diskutera kring omständigheter som gör att det skulle kunna vara ett brott.

Tips!
Vissa av situationerna passar mer för äldre elever, kolla igenom situationerna och välj de som passar just din grupp.

Avslut

Gå igenom övningen gemensamt i helklass. Det är viktigt att tala om för eleverna att man aldrig behöver veta vilket brott man har utsatts för, för att polisanmäla. Det är polisens uppgift att utreda om ett brott har begåtts och vilket brott det handlar om. Ungdomar försöker ibland själva lösa situationer som är ärenden för polisen. Betona därför att det är viktigt att prata med en vuxen och att göra en polisanmälan om det behövs.



Information till läraren

Vilket brott kan det vara?

Våld i ungas relationer kan innehålla flera olika brott. För en ung person kan det vara svårt att förstå vad som faktiskt är brottsligt och när man bör söka hjälp. Den här modulen hjälper eleverna att koppla vanliga våldshandlingar till brott i lagens mening.

Alla handlingar som upplevs som våld är inte alltid brott. När beteenden upprepas, är systematiska eller sker tillsammans med andra kränkningar eller handlingar kan de vara brottsliga. Det är också viktigt att komma ihåg att unga aldrig behöver veta exakt vilket brott de utsatts för, för att få hjälp. Det är polisens uppgift att utreda vad som har hänt och om det är brottsligt. Även om det man utsätts för inte är brottsligt så ska man inte må dåligt i sin relation. Det är ändå viktigt att få hjälp.

Tips!
I informationsbladet till eleverna tas de olika formerna av våld upp. Gå gärna igenom dem med eleverna även i den här modulen.

I den här modulen tar vi upp vilka brott det psykiska, fysiska, sexuella och digitala våldet kan handla om. Ofta förekommer flera former av våld samtidigt och därmed kan flera brott vara aktuella.

Psykiskt våld¹: ofredande, förtal/förolämpning eller olaga hot/olaga tvång.

Fysiskt våld: misshandel, ofredande, mord/försök till mord.

Digitalt våld: ofredande, förtal/förolämpning, olaga hot/olaga tvång, olaga integritetsintrång, sexuellt ofredande, barnpornografibrott.

Sexuellt våld: våldtäkt, sexuellt övergrepp, sexuellt ofredande, barnpornografibrott, förtal

¹ Det finns nu ett lagförslag om att psykiskt våld ska införas som ett nytt brott i brottsbalken. Lagändringen föreslås träda i kraft 1 juni 2026. Det innebär att det blir straffbart att upprepat utsätta en annan person för kränkningar i form av förolämpningar, otillbörliga hot, otillbörligt tvång eller otillbörlig övervakning, om kränkningarna sammantagna varit ägnade att allvarligt skada personens självkänsla. Straffet föreslås vara fängelse i högst fyra år.



Vad säger lagen?

Ofredande

Brottet ofredande kan vara många olika beteenden och ageranden som stör ens frid och frihet. Att fysiskt antasta någon genom att till exempel knuffa, spotta på, hålla fast eller på annat sätt hindra att den andra kan flytta sig, kan vara ofredande. Att dra eller rycka i någons kläder eller röra någon på ett sätt som inte är sexuellt, men opassande, är också exempel på sådant som kan vara ofredande.

Ofredande kan också handla om att kontakta någon annan upprepade gånger genom att till exempel besöka, ringa, sms:a eller skicka e-post. Att skriva eller lämna meddelanden som är kränkande eller uppfattas som trakasserande kan också vara ofredande.



Vad säger lagen om ofredande:

BrB, 4 kap. 7 §

Den som fysiskt antastar någon annan eller utsätter någon annan för störande kontakter eller att hänsynslöst agerande döms, om gärningen är ägnad att kränka den utsattes frid på ett kännbart sätt, för ofredande.

Förtal

Förtal innebär att sprida uppgifter/rykten om en person med syfte att skada personen. Det kan handla om att till exempel på sociala medier skriva om att den andra har begått ett brott eller betar sig på ett sätt som anses olämpligt eller dåligt.



Vad säger lagen om förtal:

BrB, 5 kap. 1 §

Den som utpekar någon såsom brottslig eller klandervärd i sitt levnadssätt eller eljest lämnar uppgift som är ägnad att utsätta denne för andras missaktning, dömes för förtal till böter. Var han skyldig att uttala sig eller var det eljest med hänsyn till omständigheterna försvarligt att lämna uppgift i saken, och visar han att uppgiften var sann eller att han hade skälig grund för den, skall ej dömas till ansvar.



→ Förolämpning

Förolämpning kan vara att kränka någon genom att till exempel använda skällsord eller öknamn och på så sätt sära den utsattas självkänsla. Det räcker att uttalandet riktas direkt till personen, det behöver inte spridas till någon annan.

Förolämpning och förtal faller som regel under enskilt åtal, där den utsatta själv driver processen framåt, men kan i vissa fall även falla under allmänt åtal.



Vad säger lagen om förolämpning:

BrB, 5 kap. 3 §

Den som, i annat fall än som avses i 1 eller 2 §, riktar beskyllning, nedsättande uttalande eller förödmjukande beteende mot någon annan döms, om gärningen är ägnad att kränka den andres självkänsla eller värdighet, för förolämpning till böter. Om brottet är grovt, döms till böter eller fängelse i högst sex månader.

Olaga hot

Olaga hot innebär att hota att skada någon eller dess egendom, som till exempel djur eller föremål som har stor betydelse för den utsatta. Det kan också handla om hot om att skada personer i den utsattas närhet, som familjemedlemmar eller vänner. För att ett hot ska klassas som olaga hot ska hotet uppfattas som allvarligt och om hotet skulle genomföras så skulle det utgöra en brottslig handling.



Vad säger lagen om olaga hot:

BrB, 4 kap. 5 §

Den som hotar någon annan med brottslig gärning på ett sätt som är ägnat att hos den hotade framkalla allvarlig rädsla för egen eller annans säkerhet till person, egendom, frihet eller frid, döms för olaga hot till böter eller fängelse i högst ett år.

→ Olaga tvång

Olaga tvång innebär att någon med våld eller hot försöker tvinga någon annan att göra eller tåla någonting den inte vill. Det kan också vara att tvinga någon till att inte göra något.



Vad säger lagen om olaga tvång:

BrB, 4 kap. 4 §

Den som genom misshandel eller annars med våld eller genom hot om brottslig gärning tvingar någon att göra, tåla eller underlåta något döms för olaga tvång till böter eller fängelse i högst två år. Om någon med sådan verkan utövar tvång genom hot att åtala eller ange någon annan för brott eller att lämna menligt meddelande om någon annan, döms också för olaga tvång, om tvånget är otillbörligt.

Misshandel

Misshandel är när någon vållar en annan person kroppsskada, smärta eller försätter personen i vanmakt, till exempel att genom att droga eller binda personen. Att ta stryptag på en person är en form av misshandel. Kroppsskada kan även uppstå genom att en person med avsikt sprider viss sjukdom till en annan person, till exempel HIV.

Olika typer av fysisk misshandel:

Knuffar, sparkar, slag med händer eller tillhyggen, klösas, bitas, nypas, dra i hår, medveten smitta av vissa sjukdomar



Vad säger lagen om misshandel:

BrB, 3 kap. 5 §

Den som tillfogar en annan person kroppsskada, sjukdom eller smärta eller försätter honom eller henne i vanmakt eller något annat sådant tillstånd, döms för misshandel till fängelse i högst två år eller, om brottet är ringa, till böter eller fängelse i högst sex månader.

→ Mord/försök till mord

Att beröva eller att försöka beröva en person livet är mord/försök till mord. Om någon försöker ta någon annans liv, t ex genom strypning är det försök till mord. Att ta stryptag på någon ses som en livsfarlig gärning och kan därför aldrig samtyckas till. Du kan inte ge samtycke till att någon ska döda dig.



Vad säger lagen om mord/försök till mord:

BrB, 3 kap. 1 §

Den som berövar annan livet, döms för mord till fängelse på viss tid, lägst tio och högst arton år, eller på livstid. Som skäl för livstids fängelse ska det särskilt beaktas om gärningen föregåtts av noggrann planering, präglats av särskild förslagenhet, syftat till att främja eller dölja annan brottslighet, inneburit svårt lidande för offret eller annars varit särskilt hänsynslös.

Olaga integritetsintrång

Olaga integritetsintrång kan handla om att sprida bilder eller filmer på någon annan där personen är naken eller har sex. Det kan också handla om att någon sprider uppgifter om sjukdomar från någons patientjournal. Ett annat exempel är när någon sprider bilder eller andra uppgifter som visar att en person har utsatts för brott.



Vad säger lagen om olaga integritetsintrång:

BrB, 4 kap. 6c §

Den som gör intrång i någon annans privatliv genom att sprida:

1. bild på eller annan uppgift om någons sexualliv,
2. bild på eller annan uppgift om någons hälsotillstånd,
3. bild på eller annan uppgift om att någon utsatts för ett brott som innefattar ett angrepp mot person, frihet eller frid,
4. bild på någon som befinner sig i en mycket utsatt situation, eller
5. bild på någons helt eller delvis nakna kropp

döms, om spridningen är ägnad att medföra allvarlig skada för den som bilden eller uppgiften rör, för olaga integritetsintrång till böter eller fängelse i högst två år.

Det ska inte dömas till ansvar om gärningen med hänsyn till syftet och övriga omständigheter var försvarlig.



→ Barnpornografibrott

När någon skildrar ett barn i pornografisk bild handlar det om barnpornografibrott. Det kan också handla om att någon sprider en sådan bild av ett barn eller har en sådan bild på ett barn. Som barn räknas alla under 18 år.



Vad säger lagen om barnpornografibrott

BrB, 16 kap. 10a §

Den som

1. skildrar barn i pornografisk bild
2. sprider, överlåter, upplåter, förevisar eller på annat sätt gör en sådan bild av barn tillgänglig för någon annan,
3. förvärvar eller bjuder ut en sådan bild av barn,
4. förmedlar kontakter mellan köpare och säljare av sådana bilder av barn eller vidtar någon annan liknande åtgärd som syftar till att främja handel med sådana bilder, eller
5. innehar en sådan bild av barn eller betraktar en sådan bild som han eller hon berett sig tillgång till

döms för barnpornografibrott till fängelse i högst två år

Sexuellt ofredande

Sexuellt ofredande kan vara när någon genom ord eller handling ofredar en person för att kränka personens sexuella integritet. Att skicka nakenbilder, blotta sig framför kameran eller skicka meddelanden med tydligt sexuellt innehåll är exempel på sådant som kan vara sexuellt ofredande. Att skicka så kallade dickpics till någon som inte bitt om det är ett exempel på sexuellt ofredande, oavsett om mottagaren är vuxen eller barn.



Vad säger lagen om sexuellt ofredande:

BrB, 6 kap. 10 §

Den som, i annat fall än som avses förut i detta kapitel, sexuellt berör ett barn under femton år eller förmår barnet att företa eller medverka i någon handling med sexuell innebörd, döms för sexuellt ofredande till böter eller fängelse i högst två år. Detsamma gäller den som blottar sig för någon annan på ett sätt som är ägnat att väcka obehag eller annars genom ord eller handlande ofredar en person på ett sätt som är ägnat att kränka personens sexuella integritet.

→ Våldtäkt

Om någon har samlag eller liknande handling med någon som inte har gett sitt samtycke anses det vara våldtäkt. Samtycket ska vara entusiastiskt och frivilligt och kan tas tillbaka när som helst. Att ha samlag med eller göra något liknande sexuellt med den som är under 15 år, räknas som våldtäkt mot barn.



Vad säger lagen om våldtäkt:

BrB, 6 kap. 1 §

Den som, med en person som inte deltar frivilligt, genomför ett vaginalt, analt eller oralt samlag eller en annan sexuell handling som med hänsyn till kränkningens allvar är jämförlig med samlag, döms för våldtäkt till fängelse i lägst tre och högst sex år. Detsamma gäller den som förmår en person som inte deltar frivilligt att företa eller tåla en sådan handling. Vid bedömningen av om ett deltagande är frivilligt eller inte ska det särskilt beaktas om frivillighet har kommit till uttryck genom ord eller handling eller på annat sätt. En person kan aldrig anses delta frivilligt om

1. deltagandet är en följd av misshandel, annat våld eller hot om brottslig gärning, hot om att åtala eller ange någon annan för brott eller hot om att lämna ett menligt meddelande om någon annan,
2. gärningsmannen otillbörligt utnyttjar att personen på grund av medvetlöshet, sömn, allvarlig rädsla, berusning eller annan drogpåverkan, sjukdom, kroppsskada, psykisk störning eller annars med hänsyn till omständigheterna befinner sig i en särskilt utsatt situation, eller
3. gärningsmannen förmår personen att delta genom att allvarligt missbruka att personen står i beroendeställning till gärningsmannen.



→ Sexuellt övergrepp

En sexuell handling som inte är samlag eller liknande, och som inte har samtyckts till är ett sexuell övergrepp. Ett sexuell övergrepp kan vara fysiskt, det vill säga att någon gör något mot ens kropp. Att tvinga någon att titta på eller ta på någons könsorgan, tvingas till att titta på när någon gör något sexuell, titta på porr via filmer, bilder eller tidningar är också sexuella övergrepp.

Sexuella övergrepp är också att tvingas till eller utpressas till att visa upp sin egen kropp eller göra sexuella saker på sig själv. Det är också att någon fotograferar, filmar eller smygtittar på barn och ungdomar som duschar eller byter kläder.



Vad säger lagen om sexuella övergrepp:

BrB, 6 kap. 2 §

Den som, med en person som inte deltar frivilligt, genomför en annan sexuell handling än som avses i 1 §, döms för *sexuellt övergrepp* till fängelse i lägst sex månader och högst två år. Detsamma gäller den som förmår en person som inte deltar frivilligt att företa eller tåla en sådan handling. Vid bedömningen av om ett deltagande är frivilligt eller inte tillämpas 1 § första stycket tredje och fjärde meningarna.

Om brottet är mindre grovt, döms till fängelse i högst ett år.

Om brottet är grovt, döms för *grovt sexuellt övergrepp* till fängelse i lägst ett och högst sex år. Vid bedömningen av om brottet är grovt ska det särskilt beaktas om gärningsmannen har använt våld eller hot som varit av särskilt allvarlig art eller om fler än en förgripit sig på offret eller på annat sätt deltagit i övergreppet eller om gärningsmannen med hänsyn till tillvägagångssättet eller offrets låga ålder eller annars visat särskild hänsynslöshet eller råhet.

→ Grov fridskränkning

Grov fridskränkning betyder att någon upprepade gånger utsätter en närstående person, till exempel en partner, för olika brott och att det tillsammans blir så allvarligt att det kraftigt kränker personens trygghet och värdighet. Brottet blir då ett större, istället för flera småbrott.

Brott som räknas in kan vara misshandel, olaga hot, ofredande, sexuellt ofredande eller övergrepp, hemfridsbrott och skadegörelse.



Vad säger lagen om grov fridskränkning

BrB, 4 kap 4 a §

Den som mot en närstående eller tidigare närstående person begår eller på annat sätt medverkar till brottsliga gärningar enligt 3 eller 4 kap., 5 kap. 1 eller 2 §, 6 eller 12 kap¹. eller enligt 24 § lagen (1988:688) om kontaktförbud, eller gärningar som utgör straffbart försök eller straffbar förberedelse eller stämpling till brott enligt 1 döms, om var och en av gärningarna utgjort led i en upprepad kränkning av personens integritet och gärningarna varit ägnade att allvarligt skada personens självkänsla, för grov fridskränkning till fängelse i lägst ett och högst sex år.

Har gärningar som anges i första stycket begåtts av en man mot en kvinna som han är eller har varit gift med eller som han bor eller har bott tillsammans med under äktenskapsliknande förhållanden, ska han i stället dömas för grov kvinnofridskränkning till samma straff.

¹ 3 kap: brott mot liv och hälsa, 4 kap. brott mot frihet och frid, 5 kap: om ärekränkning, 6 kap: om sexualbrott, 12 kap: om skadegörelse.

Information till läraren

Facit

Nedan finns samtliga situationer i elevövningen. Vissa av situationerna innehåller inte direkt ett brott, men i kombination med andra handlingar kan det vara brottsligt. Det kan också förekomma fler brott i vissa av situationerna.

Din partner sms:ar dig konstant under dagen trots att du sagt att du är upptagen. Han blir arg när du inte svarar och skickar fler och fler meddelanden.

Du har varit hemma hos din pojkvän. När du ska gå för att träffa din kompis för en fika håller han fast dig så du inte kommer loss. Han säger att du inte får gå, du måste stanna hos honom.

Kan vara brottet: ofredande

Du och din partner bråkar och han tar tag i ditt hår och drar så hårt så att det lossnar en stor tuss från ditt huvud.

På en stor fest hos en kompis ser du att din partner står och pratar med en annan tjej. Du går fram och ger honom en rejäl örfil och säger att han inte ska hålla på med andra tjejer.

Är brottet: misshandel

"Sluta lägga upp de där bilderna på instagram. Jag lovar jag kommer slå dig så jävla hårt att ditt ansikte blir helt uppfuckat så du inte kan lägga upp fler bilder."

"Jag svär jag kommer döda din jävla katt om du inte kommer hem nu. Du ska vara hos mig, inte med dina polare."

Kan vara brottet: olaga hot, olaga tvång

Din kompis skickar en länk till dig till en sida på internet som innehåller olika typer av pornografiskt innehåll. Hon skriver att det är en film på dig och din pojkvän när ni har sex. Du klickar på länken och i filmen syns bara ditt ansikte, din pojkväs ansikte syns inte. Du har inte okejat att filmen ska delas, du visste inte ens om att du filmades.

Du har skickat nakenbilder på dig själv till din pojkvän, som har bett om dem. Han lovar att inte visa dem för någon. Någon dag senare berättar din brorsa att han har fått bilder på dig från en gemensam kompis till honom och pojkvännen.

Kan vara brottet: olaga integritetsintrång



Du sover över hos din pojkvän för första gången. Du vaknar mitt i natten av att din pojkvän har sin hand mellan dina ben och att han kör in flera av sina fingrar i dig.

Du kollar på film med din partner. Plötsligt tar han tag i ditt huvud och trycker ner det mot sitt skrev. Han har dragit ner sina byxor och kalsonger och sätter din mun mot hans kön så det trycks in i din mun.

Kan vara brottet: våldtäkt

Gråtande berättar du för din bästa vän att din pojkvän kallar dig vidriga lebbbo, äckliga flata eller något annat nedsättande om lesbiska varje gång ni bråkar sen han fick veta att du var ihop med en tjej innan ni träffades.

De första gångerna skrattade du med lite när din flickvän drev med dig inför sina kompisar om att du fortfarande har kvar en liten brytning. Du har bott i Sverige i fem år nu, men ändå hånar hon dig ofta för att du inte är "riktigt svensk".

Kan vara brottet: förolämpning

Din pojkvän frågar dig en kväll om du vill testa strypsex med honom. Du säger nej direkt, det känns inte alls bra. Han frågar flera gånger till under kvällen, till slut säger du inget alls, du orkar inte med hans tjat. Du hoppas dock att han har förstått att du inte vill. Ändå känner du hans händer runt din hals när ni ligger i sängen, du känner att det svartnar för ögonen efter bara en kort stund ...

Kan vara brottet: försök till mord, misshandel.

Extra kommentar: Försök till mord handlar om uppsåtet till strypningen, om han vill att hon ska dö eller är likgiltig till att hon dör. En strypning kan aldrig göras på ett säkert sätt, men det handlar om pojkvännens uppsåt. Det kan även handla om försök till dråp eller ett så kallat oaktsamhetsbrott, till exempel vållande till kroppsskada.

Din flickvän sticker ner handen i dina byxor och kalsonger när ni sitter och kollar på film med hennes kompisar. Du ber henne sluta, men då börjar hon istället smeka dig och skratta. Du vill verkligen att hon ska sluta, men vågar inte säga något när hennes kompisar är där.

Kan vara brottet: sexuellt övergrepp

Övning



Din partner sms:ar dig konstant under dagen trots att du sagt att du är upptagen. Han blir arg när du inte svarar och skickar fler och fler meddelanden.

Du har varit hemma hos din pojkvän. När du ska gå för att träffa din kompis för en fika håller han fast dig så du inte kommer loss. Han säger att du inte får gå, du måste stanna hos honom.

Du och din partner bråkar och han tar tag i ditt hår och drar så hårt så att det lossnar en stor tuss från ditt huvud.

På en stor fest hos en kompis ser du att din partner står och pratar med en annan tjej. Du går fram och ger honom en rejäl örfil och säger att han inte ska hålla på med andra tjejer.

"Sluta lägga upp de där bilderna på instagram. Jag lovar jag kommer slå dig så jävla hårt att ditt ansikte blir helt uppfuckat så du inte kan lägga upp fler bilder."

"Jag svär jag kommer döda din jävla katt om du inte kommer hem nu. Du ska vara hos mig, inte med dina polare."

Din kompis skickar en länk till dig till en sida på internet som innehåller olika typer av pornografiskt innehåll. Hon skriver att det är en film på dig och din pojkvän när ni har sex. Du klickar på länken och i filmen syns bara ditt ansikte, din pojkväns ansikte syns inte. Du har inte okejat att filmen ska delas, du visste inte ens om att du filmades.

Du har skickat nakenbilder på dig själv till din pojkvän, som har bett om dem. Han lovar att inte visa dem för någon. Någon dag senare berättar din brorsa att han har fått bilder på dig från en gemensam kompis till honom och pojkvännen.

Du sover över hos din pojkvän för första gången. Du vaknar mitt i natten av att din pojkvän har sin hand mellan dina ben och att han kör in flera av sina fingrar i dig.

Du kollar på film med din partner. Plötsligt tar han tag i ditt huvud och trycker ner det mot sitt skrev. Han har dragit ner sina byxor och kalsonger och sätter din mun mot hans kön så det trycks in i din mun.

Gråtande berättar du för din bästa vän att din pojkvän kallar dig vidriga lebbbo, äckliga flata eller något annat nedsättande om lesbiska varje gång ni bråkar sen han fick veta att du var ihop med en tjej innan ni träffades.

De första gångerna skrattade du med lite när din flickvän drev med dig inför sina kompisar om att du fortfarande har kvar en liten brytning. Du har bott i Sverige i fem år nu, men ändå hånar hon dig ofta för att du inte är "riktigt svensk".

Din pojkvän frågar dig en kväll om du vill testa strypsex med honom. Du säger nej direkt, det känns inte alls bra. Han frågar flera gånger till under kvällen, till slut säger du inget alls, du orkar inte med hans tjt. Du hoppas dock att han har förstått att du inte vill. Ändå känner du hans händer runt din hals när ni ligger i sängen, du känner att det svartnar för ögonen efter bara en kort stund ...

Din flickvän sticker ner handen i dina byxor och kalsonger när ni sitter och kollar på film med hennes kompisar. Du ber henne sluta, men då börjar hon istället smeka dig och skratta. Du vill verkligen att hon ska sluta, men vågar inte säga något när hennes kompisar är där.

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 örflar? 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