

Modul 5

Prata om
vad man kan göra
som kompis

Vad kan jag göra?

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 5

Vad kan jag göra?

För en anhörig eller vän kan det vara svårt att veta vad man ska göra om någon man bryr sig om är i en relation där våld förekommer. Det är inte lätt att förstå att den kärleksfulla pojkvännen till bästa kompisen kränker, förnedrar henne och slår henne när ingen annan ser. Det är kanske ännu svårare att förstå och acceptera att någon man står nära, utövar våld mot sin partner.

Att våga agera när något inte känns okej kan vara svårt och kräver civilkurage och mod. Men många utsatta berättar att det betyder mycket att någon frågar och bryr sig. Det kan göra stor skillnad.

Syfte: Modulen syftar till att lyfta hur man kan agera om man ser att en kompis utsätts för våld i sin relation, eller om en kompis är våldsam mot sin partner. Med hjälp av en dilemmaövning får eleverna sätta sig in i rollen som kompis till våldsutövaren eller den våldsutsatta.

Tidsåtgång: Cirka 45–60 minuter

Prata om
vad man kan göra
som kompis

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 i grupp sätta sig in i olika situationer där de bevittnar hur en kompis blir utsatt för våld av sin partner eller utsätter sin partner för våld. Med hjälp av alternativ får de diskutera hur de skulle ha agerat i situationen.
- 3 Informationsblad.**
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 göra en övning som handlar om hur det kan vara att stå bredvid när någon man känner är i en osund eller våldsam relation. Inled gärna med en kort diskussion om vad det innebär att vara en bra vän när något inte känns okej.

Övning

Dela in eleverna i grupper om tre till fyra. Ge grupperna en situation i taget. Varje situation beskriver ett dilemma där någon ser eller anar att en kompis far illa, eller beter sig illa mot sin partner.

Grupperna läser sitt dilemma och diskuterar sedan hur de skulle agera i situationen. De kan först välja ett alternativ, sedan samtala om varför de tänker så.

Låt eleverna presentera sina situationer och reflektioner i helklass. Fokusera på känslor, svårigheter och möjliga sätt att agera snarare än på rätt eller fel svar.

Tips!

Övningen kan också genomföras som en fyra hörn-övning

Avslut

Avsluta övningen med att prata om vad som kändes svårast, vad som överraskade och vad som kan vara lätt eller svårt att göra i verkligheten. Lyft fram att det alltid finns vuxna att prata med – både i skolan och utanför.



Information till läraren

Vad kan jag göra?

Våld i ungas relationer sker ofta på platser där andra, som vuxna och/eller kompisar, är närvarande. Hemmet, skolan, på fritidsaktiviteter eller på nätet är vanliga platser där våldet sker. Ibland är tecknen tydliga: bråk, hårda ord, kränkningar. Men ofta sker våldet i det dolda och är därför svårare att upptäcka.

Många unga som vet eller misstänker att en kompis far illa försöker agera på egen hand. Man försöker lösa saker som faktiskt är brottsliga och som polisen bör eller ska ta hand om. Det är bra att viljan finns att stötta en kompis. Att säga ifrån och att visa omtanke eller bryta in i stunden kan göra stor skillnad. Det är bra med civilkurage och i vissa situationer räcker det att säga stopp eller sluta för att avbryta våldet. Samtidig är det viktigt att betona för eleverna att det aldrig är barn och ungas ansvar att lösa situationer som innehåller våld eller övergrepp. Det är vuxenvärldens ansvar.

Ingen kan göra allt,
men alla kan göra
något.

Att stå bredvid väcker ofta oro, ilska och frustration – särskilt när man inte vet hur man ska hjälpa till, eller när man får höra att man inte ska lägga sig i. För den som är utsatt för våld, kan det hjälpa mycket att ha en kompis som vågar fråga, som lyssnar utan att döma eller ifrågasätta, stannar kvar och erbjuder sig att hjälpa. Men att se hur en kompis utsätts för våld eller utsätter sin partner för våld är en mycket svår situation, som man aldrig ska vara ensam i. Det är viktigt att uppmana eleverna att söka stöd och berätta för en vuxen om man är orolig för en kompis.

Våld är inte en privatsak!



Övning



En utekväll

Det är en lördagskväll i maj. Du är inne i stan med dina kompisar Adrian och Eskil. I en park träffar ni på Adrians flickvän Maja och hennes kompisar. Ni sätter er tillsammans med dem och har rätt kul. Efter ett tag går Adrian och hans tjej iväg. Du går iväg till en dunge en bit bort för att kissa. Då hör du att de bråkar. Du ser att Adrian tar strypgrepp på Maja. Han släpper henne och du hör hur hon skriker något. När hon försöker gå håller han fast henne.

Du är Adrians kompis och ser vad som händer. Vad skulle du göra i den här situationen?

1. Jag gör klart mitt så tyst jag kan och går sen tillbaka till de andra utan att säga något.
2. Jag gör lite random ljud så att de ska höra mig, men inte fatta att jag har sett dem. Förhoppningsvis slutar han om han märker att någon är i närheten.
3. Jag ropar till Adrian: "Vad fan gör du, ta det lugnt!" Efteråt pratar jag med honom om att det där inte är okej, han gör ju illa henne.
4. Jag gör klart mitt och går tillbaka till de andra och berättar vad jag har sett och hört.
5. Eget alternativ.



Ett sms

Din kompis Nour har varit ihop med sin tjej i några månader. Du har märkt att han ofta är nedstämd och drar sig undan. En dag i skolan ser du ett sms som hans flickvän har skickat: "Våga inte göra slut med mig. Du kommer att ångra dig när jag tar livet av mig".

Du är Nours kompis som råkar se sms:et. Vad skulle du göra i den här situationen?

1. Säger direkt till Nour att du såg vad som stod och erbjuder dig att finnas där.
2. Låtsas som att du inte har sett något.
3. Pratar med Nour senare och frågar hur det är.
4. Berättar för Nours föräldrar att du är orolig.
5. Eget alternativ.

Övning



En fest

Din kompis Leon har varit ihop med sin tjej i några veckor. På en fest efter skolavslutningen är båda där och de håller på med varann som vanligt. De dricker en hel del och efter ett tag går de upp till övervåningen. Det är uppenbart att något kommer att hända. Efter en stund kommer Leon ner men du ser inte tjejen. Leon berättar för dig att de har haft sex. Han garvar och säger att han kunde göra vad han ville eftersom hon var så full att hon inte fattade vad som hände.

Du är Leons kompis och hör vad han säger. Vad skulle du göra i den här situationen?

1. Ingenting, hon får skylla sig själv som blev så full.
2. Säger till Leon att det kan väl inte vara så jäkla kul att ligga med nån som är så full. Men inget mer än så, du vill inte lägga dig i egentligen.
3. Drar ut Leon från festen och säger till honom att det kan vara våldtäkt om tjejen inte har sagt ja.
4. Letar upp tjejens kompis och berättar lite vagt vad din kompis har sagt.
5. Eget alternativ.



En gruppchatt

I en gruppchatt du är med i börjar någon sprida en bild på Selma som går i din klass. Bilden verkar vara tagen i smyg när hon byter om framför en spegel. Några reagerar med skratt-emoji och någon skriver: "hon tror hon är modell". Du vet att Selma och killen som lagt upp bilden är ihop.

Du är Selmas kompis och ser vad som händer i chatten. Vad skulle du göra i den här situationen?

1. Inget, du vill inte bli inblandad.
2. Skriver i chatten att det där inte är okej och att bilden måste tas bort direkt.
3. Rapporterar inlägget och tar en skärmdump som bevis.
4. Hör av dig till Selma och berättar vad som hänt, erbjuder dig att hjälpa henne anmäla.
5. Eget alternativ.

Övning



En snap

På väg till skolan plingar det till i din telefon. Det är en snap från din kompis Tom. När du öppnar snapen är det ett klipp med en tjej i parallellklassen. Hon dansar nästan helt naken. Hon och Tom var ihop ett tag, men hon gjorde nyss slut med honom. I caption står det "lilla slynan tror hon är sexig, haha".

Du är Toms kompis och får filmen. Vad skulle du göra i den här situationen?

1. Ingenting. Om hon har spelat in filmen får hon skylla sig själv.
2. Prata med Tom och säga att det är fel att han skickar runt filmen.
3. Rapportera klippet till Snapchat och fundera på om du ska anmäla det till polisen.
4. Berätta för tjejen vad Tom har gjort.
5. Eget alternativ.



En hemmafest

Det är fest hemma hos en i din klass. Din kompis Leila och hennes kille Elias sitter tätt ihop hela kvällen. När hon börjar sluddra tar han henne i handen och säger att de ska gå upp till övervåningen. En stund senare kommer Elias ner. Han skrattar och säger till sina kompisar att de haft sex, men att hon "knappt visste vad som hände". Han lägger till "skoja bara", men ingen annan skrattar.

Du är Leilas kompis och hör vad Elias säger. Vad skulle du göra i den här situationen?

1. Låtsas som att du inte hörde något, du vill inte lägga dig i.
2. Säger till Elias att det är allvarligt om detta är sant och att det verkligen inte är roligt.
3. Letar upp Leila och ser hur hon mår och försöker hjälpa henne.
4. Kontakter polisen eftersom du tror att hon blivit utsatt för ett brott.
5. Eget alternativ.

Övning



En fotbollsträning

Efter fotbollsträningen står du och några i laget och pratar om helgen. Din kompis Alice får ett sms från sin kille. När hon tar upp mobilen och läser stelnar hon till. Över hennes axel ser du vad han har skrivit: "Du går hem direkt. Jag vill inte att du hänger med dom där". Alice stoppar undan mobilen och säger att hon måste hem. Du ser att hon är nära att börja gråta men, att hon försöker låtsas som ingenting.

Du är Alice kompis och ser hur orolig hon blir. Vad skulle du göra i den här situationen?

1. Säger inget, det är nog deras grej.
2. Säger till Alice att det inte är okej att han bestämmer över henne.
3. Frågar hur hon mår och erbjuder dig att följa henne hem.
4. Berättar för tränaren om det som har hänt och att du är orolig för Alice.
5. Eget alternativ.



Ett telefonsamtal

Din kompis Thea har varit ihop med sin pojkvän Noel i några månader och Thea har nämnt lite vagt att Noel kanske inte är superschysst alltid. Hon har sagt att han håller fast henne hårt i armarna, kysser henne fast hon säger nej och skickar taskiga sms. Du har lovat Thea att inte säga något. En dag ringer Theas mamma. Hon är orolig och undrar om du vet något.

Du är Theas kompis och får samtalet från hennes mamma. Vad skulle du göra i den här situationen?

1. Du säger att du tycker de verkar gulliga ihop.
2. Du berättar allt som Thea har sagt.
3. Du säger att mamman får prata med Thea själv.
4. Du säger att du inte kan prata just då och ringer Thea direkt.
5. Eget alternativ.

Övning



En innebandymatch

Ditt innebandylag ska spela säsongens sista match och alla är taggade. Efteråt ska ni alla gå ut och äta och bowla. Ni vinner matchen och stämningen är på topp. När ni ska gå kommer din kompis Emils flickvän fram till honom. Hon frågar om han är klar så att de kan gå. Han säger åt henne att åka hem och vänta på honom. Hon säger då att hon tänker gå ut med sina kompisar istället, om de ändå inte kan hänga. Emil blir arg och börja svära mot henne och säger att hon får göra som hon vill, hon är ändå hans lilla hora.

Du är Emils lagkompis och hör vad han säger. Vad skulle du göra i den här situationen?

1. Ingenting, han får väl säga vad han vill till sin tjej. Garvar och tänker inte mer på det sen.
2. Säger till honom att det är ett svinigt sätt att prata om sin tjej på.
3. Mumlar något men vill inte lägga dig i.
4. Pratar med några andra i laget om hur oskönt han betar sig.
5. Eget alternativ.



En skoldag

Det är en fredagseftermiddag och du står vid cykelstället utanför skolan. Din kompis Felicia väntar på sin kille Lucas som kommer fram med arg blick. Du hör hur de börjar bråka. Det verkar handla om något hon lagt upp på Snapchat. Plötsligt tar Lucas tag i hennes handled och drar henne väldigt hårt mot sig. Hon säger "släpp mig" men han håller kvar.

Du är Felicias kompis och ser vad som händer. Vad skulle du göra i den här situationen?

1. Låtsas som att du inte har sett något, du vill inte lägga dig i.
2. Går fram och låtsas leta efter något i din väska så att de märker att du står där.
3. Ropar till Felicia att du väntar på henne, för att bryta situationen.
4. Pratar med Felicia senare och säger att du blev orolig.
5. Eget alternativ.

Information till unga

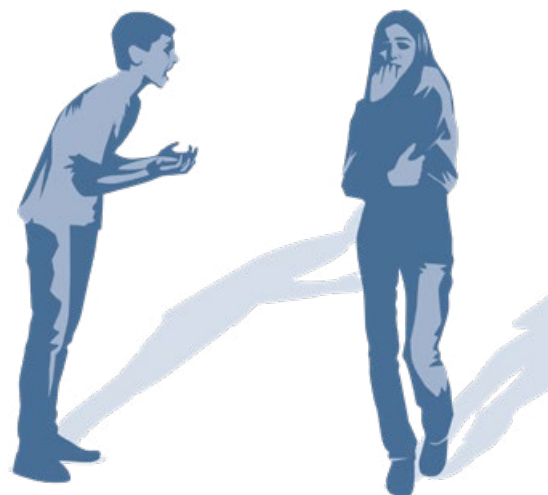
Våld i ungas nära relationer

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 våldsam 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 våldsam

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