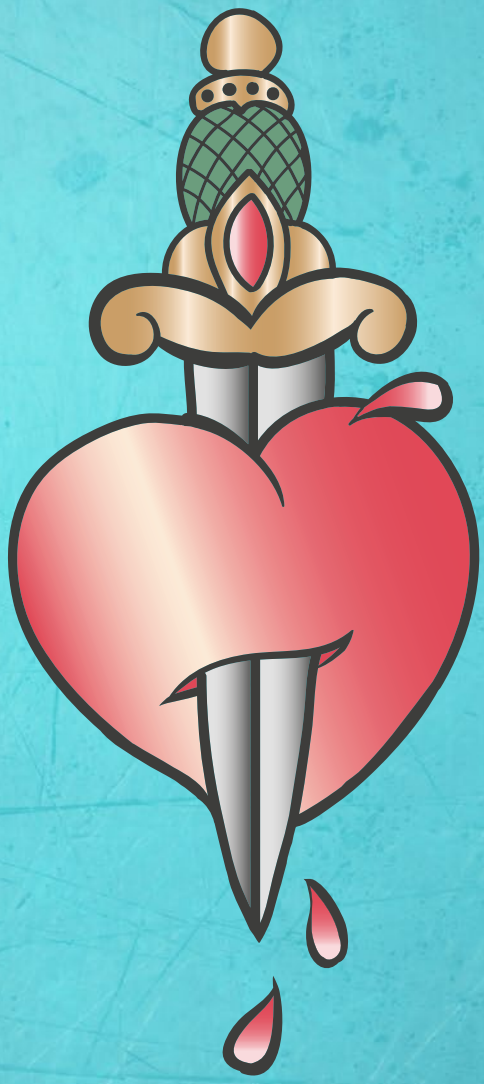
SVARTSJUKA ÄR INTE ROMANTISKT

Samtal med unga om schyssta nära relationer, killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer



ANDRA UPPLAGAN

JÄMSTÄLLDHETS MYNDIGHETEN
unga relationer.se
Länsstyrelserna
Polisen

Ansvariga utredare för revidering av stödmaterialet 2025:
Alex Bay Broberg och Lova Gustafson
För mer information kontakta Jämställdhetsmyndigheten:
E-post: info@jamstalldhetsmyndigheten.se
Telefon: 031-39 29 000

Tryckt december 2025 av Kalmar Kuvert, Kalmar

FÖRORD

IDÉER OM ATT svartsjuka är romantiskt i partnerrelationer tenderar att romantisera våld. Som ett led i att förebygga våldet och öka kunskapen både hos vuxna och unga har vi på Jämställdhetsmyndigheten, Stiftelsen 1000 Möjligheter (som driver ungarelationer.se), länsstyrelserna och Polismyndigheten tagit fram det här stödmaterialet. Vi måste problematisera våldet, både med varandra och unga.

Vi hoppas att det här stödmaterialet kan vara en av flera pusselbitar som krävs för att den svenska jämställdhetspolitikens sjätte delmål ska bli verklighet – att mäns våld mot kvinnor ska upphöra. Kvinnor och män, flickor och pojkar, ska ha samma rätt och möjlighet till kroppslig integritet. Det gäller även icke-binära personer och transpersoner.

Våld i ungas nära relationer är lika vanligt som våld i vuxnas nära relationer. Könsskillnaderna är stora. Flickor och unga icke-binära personer är utsatta för alla former av våld i högre utsträckning än pojkar.

UNGA HAR RÄTT att få möjlighet och utrymme att samtala om vad våld är och hur det kan ta sig i uttryck. Unga har även rätt att få lära sig alternativ till våld. Unga har rätt att få kunskap om hur man kan skapa schyssta nära relationer, som är jämlika och jämställda och som bygger på samtycke, ömsesidighet och respekt för varandra.

Det är vuxnas ansvar att ha kunskap om våld, att tidigt upptäcka våld genom att ställa frågor om våld, att göra våldet talbart och att kunna hänvisa unga till adekvat stöd, skydd och behandling. Det är vuxnas ansvar att bryta med destruktiva maskulinitetsnormer och stereotypa föreställningar kring kön som legitimerar mäns och killars våld mot kvinnor, flickor, icke-binära personer, transpersoner, varandra och sig själva.

Stödmaterialet utgår ifrån ett intersektionellt perspektiv. Genom att synliggöra diskriminerande normer och olika maktrelationer, kan människors olika förutsättningar och möjligheter förstås och beaktas i det våldsförebyggande arbetet.

Även särskilt utsatta livssituationer som utgör en ökad risk för våld kan upptäckas. Det kan handla om livssituationer som unga hbtqi-personer, unga med funktionsnedsättningar och unga som lever med hedersrelaterat våld och förtryck kan befinna sig. Sammantaget bidrar ett intersektionellt perspektiv i det våldsförebyggande arbetet till att alla unga kan få tillgång till samhällets skydds-, stöd- och behandlingsinsatser.

MATERIALET ÄR TILL för dig som är vuxen och som på något sätt möter unga, exempelvis i skolan eller i den öppna fritidsverksamheten. Även du som är förälder, vårdnadshavare eller annan viktig vuxen till en ung person kan ha stor nytta av att få kunskap om våld i ungas nära relationer. I slutändan handlar det om alla barns hälsa och välmående och rätt att leva ett liv fritt från våld.

Du som arbetar med och möter unga kan påverka och göra skillnad i ungas liv. Ta vara på den möjligheten!

SAMVERKANDE AKTÖRER I DET VÅLDSFÖREBYGGANDE ARBETET MED SVARTSJUKA ÄR INTE ROMANTISKT

Jämställdhetsmyndigheten

Jämställdhetsmyndigheten ska säkerställa att regeringens jämställdhetspolitiska prioriteringar får genomslag genom att samordna, följa upp och på olika sätt ge stöd inom jämställdhetspolitikens områden. I myndighetens uppdrag ingår det att arbeta för genomförandet av regeringens nationella strategi för att förebygga och bekämpa mäns våld mot kvinnor, 2017–2026. Myndigheten ska främja utvecklingen av förebyggande insatser mot mäns våld mot kvinnor och våld i nära relationer, hedersrelaterat våld och förtryck, samt prostitution, människohandel och sexuell exploatering av barn. I myndighetens uppdrag ingår också att främja ett systematiskt, sammanhållet och effektivt genomförande av jämställdhetspolitiken på alla nivåer i samhället, såväl nationellt som regionalt och lokalt, liksom att stödja statliga myndigheter i deras arbete med jämställdhetsintegrering.

1 000 Möjligheter och ungarelationer.se

1000 Möjligheter har sedan 2010 arbetat med våldsförebyggande och stödjande arbete riktat mot målgruppen unga. Arbetet sker både på nätet och i det verkliga livet. Ungarelationer.se drivs av 1000 Möjligheter och är en nationell stöd- och kunskapsplattform för att motverka killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer.

Länsstyrelserna

Länsstyrelserna har ett särskilt ansvar för att regeringens nationella strategi för att förebygga och bekämpa mäns våld mot kvinnor 2017–2026, får genomslag i länen. Länsstyrelsernas roll är att stödja och skapa förutsättningar för att varje län ska uppnå intentionerna i den nationella strategin. Länsstyrelserna ska främja utvecklingen av universella förebyggande insatser mot våld, inklusive våld i ungas nära relationer.

Polisen

Polisen arbetar för att förebygga brott och för att ha ett effektivt och rättssäkert utredningsarbete, när någon utsätts för brott eller begår brott. Polisens uppdrag går ut på att göra människor trygga, hjälpa utsatta och förhindra att brott händer. För den som utsatts för brott ska polisen göra skillnad. Brottsoffer ska ges upprättelse och gärningspersoner ska lagföras.

Barnkonventionen är plattformen för Polismyndighetens barnrättsarbete och berör alla frågor som direkt eller indirekt påverkar barn fram till deras 18-årsdag. För att stärka barns rättigheter och ge varje barn eller ungdom bästa möjliga start i livet utvecklar polisen sina arbetsmetoder kontinuerligt. Det görs bland annat genom att utveckla och implementera checklistor för initiala utredningsåtgärder för brott där barn är involverade och en handledning om hur man håller förhör med barn och unga. Barn och unga som utsätts för brott i nära relation är särskilt sårbara och utsatta. Därför samverkar polisen med socialtjänsten utifrån varje barns/ungdoms specifika behov för att ge stöd, vård och skydd.

SVARTSJUKA ÄR INTE ROMANTISKT

STÖDMATERIAL

1 "SVARTSJUKA ÄR INTE ROMANTISKT" – SAMVERKAN FÖR ETT VÅLDSFÖREBYGGANDE ARBETE

Information om arbetet med ”Svartsjuka är inte romantiskt” 12

Om begreppen våld i ungas *partnerrelationer* och våld i ungas *nära* relationer 12

Stödmaterialets upplägg 13

2 BASKUNSKAP INFÖR SAMTAL MED UNGA OM SCHYSSTA NÄRA RELATIONER OCH VÅLD

Vuxnas ansvar och möjligheter 16

Begrepp och definitioner 17

Kunskap om våld i ungas nära relationer 20

Ny svensk forskning om våld i ungas nära relationer 21

- Våld i ungas nära relationer och hedersrelaterat våld och förtryck – Förekomst, riskfaktorer och hälsokonsekvenser 21
- Våld i ungas nära relationer och det ideella stödet – Möjligheter och begränsningar 21
- Dödligt våld i ungas nära partnerrelationer 22

Viktiga perspektiv i det våldsförebyggande arbetet 23

- Kunskap om ett hbtqi-perspektiv 23
- Kunskap om ett funktionsnedsättningsperspektiv 24
- Kunskap om hedersrelaterat våld och förtryck 24

Kunskap om pornografi 25

Utgångspunkter för det våldsförebyggande arbetet i Sverige 26

- Det övergripande målet för svensk jämställdhetspolitik och de sex delmålen 26
- En nationell strategi för att förebygga och bekämpa mäns våld mot kvinnor 2017–2026 26
- Europarådets konvention om förebyggande och bekämpning av våld mot kvinnor och av våld i hemmet 26
- Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter 27
- Agenda 2030 för hållbar utveckling 27

3 FÖRBEREDELSER INFÖR SAMTAL MED UNGA OM SCHYSSTA NÄRA RELATIONER OCH VÅLD

Lilla insatsen, mellaninsatsen och stora insatsen 30
- Lilla insatsen 30
- Mellaninsatsen 30
- Stora insatsen 30

Att tänka på inför samtal med unga om schyssta nära relationer och våld 31
- Förbered er i arbetsgruppen – Vuxnas ansvar och anmälningsskyldighet 31
- Ställ frågor om våld på rutin och ha beredskap för att ta emot svaren 32
- Samtala om vad som är en schysst nära relation och inte innan ni påbörjar samtal om våld 32
- Ditt bemötande och sätt att tala om relationer och våld har betydelse 33
- Skapa ett inkluderande och tryggt samtalsklimat i gruppen 34

4 SAMTAL MED UNGA OM SCHYSSTA NÄRA RELATIONER OCH VÅLD

Tema 1 – Vad är en schysst nära relation och vad är en oschysst nära relation? 37

Tema 2 – Om våld och hur det kan ta sig i uttryck i ungas nära relationer 39

Tema 3 – Normer kring kön som rättfärdigar våld 42

Tema 4 – 15 varningstecken på en nära relation som innehåller våld 45

Tema 5 – Olika former av våld 46

Tema 6 – Hedersrelaterat våld och förtryck 49

Tema 7 – Om pornografi och våld 52

Tema 8 – Jag känner någon som utsätts för våld eller utövar våld 54

Tema 9 – Jag blir utsatt för våld av någon som jag har en nära relation med 57

Tema 10 – Jag utsätter någon för våld som jag har en nära relation med 59

Tema 11 – Jag är eller har blivit utsatt för våld av förälder, vårdnadshavare eller annan närstående 61

5

INFORMATION OCH FÖRDJUPNING

Våldsförebyggande arbete med unga i skolan, i öppen fritids-verksamhet och i samarbete med föräldrar och vårdnadshavare 64

Skolans roll och ansvar 64
Elevhälsan 64
Kunskapsområdet sexualitet, samtycke och relationer 65
Ämnesspecifika tips till lärare 65
Tips inför föräldramötet 67
Den öppna fritidsverksamheten 67
Förslag till den öppna fritidsverksamheten 67
Information till dig som förälder och vårdnadshavare eller annan närstående 67
Känn igen varningstecken på att ditt barn är utsatt för våld 68
Att tänka på i samtalet med den unga 68

Stöd och hjälp 70

Ungdomsanpassade stödverksamheter 70
Stödlinjer och jourer för unga och vuxna 71
Specialiserade stödverksamheter 71

Referenser 72

1

"SVARTSJUKA ÄR INTE ROMANTISKT" – SAMVERKAN FÖR ETT VÅLDSFÖREBYGGANDE ARBETE

Vi lever i ett samhälle där killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer är ett omfattande problem och där svartsjuka romantiseras. Skadliga normer, det vill säga oskrivna regler, som beskriver hur kärlek och relationer ska fungera både osynliggör och legitimerar våld. När vi säger saker som ”men hen bryr sig bara om dig, hen visar sin kärlek, hen claimar dig”, när personen egentligen agerar på ett kontrollerande och våldsamt sätt, så normaliserar vi våld. Vi måste problematisera våld. Svartsjuka är inte romantiskt.

Information om arbetet med ”Svartsjuka är inte romantiskt”

Det här kunskapsbaserade stödmaterialet “Svartsjuka är inte romantiskt – samtal med unga om schyssta nära relationer, killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer” fokuserar på att lyfta samtal med unga om vad en schysst nära relation är och vad som kan definieras som våld i en nära relation. Stödmaterialet är en del av det våldsförebyggande arbetet med ”Svartsjuka är inte romantiskt”. Det är ett nationellt samverkansarbete mellan Jämställdhetsmyndigheten, 1000 Möjligheter, länsstyrelserna och Polismyndigheten. Arbetet består av en webbplats som heter ”svartsjukaarinteromantiskt.se”, en årlig kampanj med kampanjmaterial och konferenser samt följande stödmaterial. På webbplatsen kan man läsa mer om arbetets olika delar av Svartsjuka är inte romantiskt.

Materialet är framtaget som ett stöd i det våldsförebyggande arbetet med unga i åldern 15 till 20 år. Det kan användas både inför och i gruppsammanhang och inför enskilda samtal. Materialet riktar sig främst till yrkesverksamma i skolan. Det riktar sig även till andra yrkesverksamma i öppen fritidsverksamhet. I materialet finns också ett avsnitt som riktar sig till föräldrar och vårdnadshavare eller annan närstående.

Tematexterna och vissa övningar och diskussionsfrågor i stödmaterialet är inspirerade av texterna på kunskapsbanken[1] på ungarelationer.se, som drivs av 1000 Möjligheter. Kunskapsbanken är utformad tillsammans med unga. I arbetet med revideringen av materialet under 2024 har synpunkter inhämtats från de samverkande parterna och andra myndigheter, referensgrupper av yrkesverksamma samt unga. På webbplatsen ”svartsjukaarinteromantiskt.se” finns det här materialet i digital version. Där går det också att beställa en tryckt version kostnadsfritt.

Om begreppen våld i ungas *partnerrelationer* och våld i ungas *nära* relationer

I materialet används det breda begreppet ”våld i ungas nära relationer”. Det begreppet används eftersom det är lika viktigt att synliggöra våld som förekommer mellan unga människor i en partnerrelation som det våld som förekommer och utövas av en förälder, vårdnadshavare eller annan nära vuxen mot en annan förälder, vårdnadshavare eller mot den unga. Andra begrepp för våld i ungas nära relationer förekommer i materialet om en ursprungskälla använder sig av ett annat begrepp. När begreppet ”partnerrelation” används så avses ett brett perspektiv på en relation. Det kan till exempel innebära att en person är tillsammans med någon/några, dejtar någon/några eller har sex med någon/några då och då.

”Våld i ungas nära relationer” definieras enligt forskarna Korkmaz och Överlien som ”hot, kontroll, kränkningar, ’stalking’, fysiska handlingar och sexuella övergrepp som utövas inom ramen för en nuvarande eller tidigare romantisk relation där den som utsätts är mellan 13 och 23 år. Våldet som utförs ansikte mot ansikte eller med hjälp av digitala medier och sker oberoende av kön, könsidentitet och sexualitet, får en person att göra något mot sin vilja eller sluta att göra något som den vill.”[2]

Stödmaterialets upplägg

I KAPITEL 2, ”Baskunskap inför samtal med unga om schyssta nära relationer och våld”, finns baskunskap för yrkesverksamma och andra vuxna som ska hålla i samtal med unga om schyssta nära relationer, killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer. I kapitlet beskrivs vuxnas ansvar, möjligheter och avgörande roll i att förebygga våld i ungas nära relationer. Kapitlet innehåller också en lista med begrepp och definitioner samt fakta om våld i ungas nära relationer. I kapitlet lyfts även särskilt utsatta livssituationer som unga hbtqi-personer, unga med funktionsnedsättningar och unga som lever i en hederskontext kan befinna sig i och som utgör en ökad risk för våld. Kapitlet innehåller vidare fakta om pornografi. Dessutom presenteras ny svensk forskning på området. I slutet av kapitlet omnämns mål och konventioner som Sverige ska efterleva i det jämställdhetspolitiska arbetet mot våld och i det våldsförebyggande arbetet i praktiken.

I KAPITEL 3, ”Förberedelser inför samtal med unga om schyssta nära relationer och våld”, finns en beskrivning av lilla, mellan- och stora insatsen. Här finns även checklistor med viktiga saker att tänka på inför samtal med unga om schyssta nära relationer och våld.

I KAPITEL 4, ”Samtal med unga om schyssta nära relationer och våld”, finns elva teman med tillhörande texter, övningar och diskussionsfrågor. Dessa teman är indelade i tre insatser: lilla-, mellan- och stora insatsen. Som ledare för en grupp med unga kan man välja den insats som passar verksamheten bäst. Instruktioner för tillvägagångsätt i arbetet med dessa olika teman, finns i avsnittet för respektive tema.

I KAPITEL 5, ”Information och fördjupning”, finns ett förtydligande kring skolans roll och ansvar i det våldsförebyggande arbetet. I kapitlet finns även information om kunskapsområdet sexualitet, samtycke och relationer. Här finns också tips till lärare om hur man kan integrera frågor som rör schyssta nära relationer och killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer, i sin undervisning. I kapitlet finns även tips på hur man kan prata om det våldsförebyggande arbetet på skolan under ett föräldramöte. Vidare lyfts förslag på hur man kan samtala med unga om de här frågorna i den öppna fritidsverksamheten. Slutligen finns information till föräldrar och vårdnadshavare eller annan närstående om hur man kan samtala med barn om våldsutsatthet och våldsutövande, vad man kan göra om våld förekommer i en ung persons nära relationer och hur man kan känna igen varningstecken på om våld förekommer.

2

BASKUNSKAP INFÖR SAMTAL MED UNGA OM SCHYSSTA NÄRA RELATIONER OCH VÅLD

Det här kapitlet innehåller baskunskap för yrkesverksamma och andra vuxna som ska hålla i samtal med unga om schyssta nära relationer, killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer. I kapitlet beskrivs vuxnas ansvar, möjligheter och avgörande roll i att förebygga våld i ungas nära relationer. Kapitlet innehåller också en lista med begrepp och definitioner. I kapitlet finns vidare fakta om killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer, om särskilt utsatta livssituationer som unga hbtqi-personer, unga med funktionsnedsättningar och unga som lever i en hederskontext kan befinna sig i och som utgör en ökad risk för våld. Kapitlet innehåller vidare fakta om pornografi. Dessutom presenteras ny svensk forskning på området. I slutet av kapitlet omnämns mål och konventioner som Sverige ska efterleva i det jämställdhetspolitiska arbetet mot våld och i det våldsförebyggande arbetet i praktiken.

Vuxnas ansvar och möjligheter

Vuxna har en avgörande roll i att förebygga killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer och har stora möjligheter att göra det på platser där unga och vuxna vistas tillsammans. Skolan och andra miljöer där unga befinner sig dagligen, är särskilt viktiga arenor för det våldsförebyggande arbetet. Vuxna i ungas närhet behöver ha kunskap om vad våld är och hur det kan ta sig i uttryck, vilka orsaker som ligger bakom våldet, vad som är specifikt för våld i ungas nära relationer och hur det kan förebyggas, upptäckas och hanteras. Den här kunskapen gör vuxna bättre rustade för ett förebyggande arbete mot våld och för att kunna identifiera och agera på tidiga tecken på våld. Vuxna kan även bidra till att göra våldet talbart. Genom att ta ansvar för att möjliggöra meningsfulla samtal med unga om sexualitet och samtycke, om vad en schysst nära relation är och om vad våld är, kan vuxna stärka ungas förmåga att bygga nära, jämställda relationer fria från våld. Vuxna spelar också en nyckelroll i att synliggöra och bryta med skadliga normer och stereotypa föreställningar kring kön, som kan ligga till grund för våld i ungas nära relationer. De normer och stereotypa föreställningar som skapas och upprätthålls av vuxna i ungas omgivning, kan vara avgörande för hur unga själva förhåller sig till dessa. I arbetet måste alla unga inkluderas, oavsett kön, könsidentitet och sexuell läggning eller bakgrund, etnicitet och funktionalitet. Stödet till unga behöver anpassas efter olika individers behov och förutsättningar.

BEGREPP OCH DEFINITIONER

I det här avsnittet finns begrepp och definitioner, som kan vara till stöd för vuxna inför samtal med unga om schyssta nära relationer och våld och i det våldsförebyggande arbetet generellt. Den här sammanställningen av begrepp och definitioner kan skrivas ut och användas i samtal med unga.

JÄMSTÄLLDHET: innebär att kvinnor och män ska ges lika rättigheter, skyldigheter och möjligheter på alla väsentliga områden i livet.[3] Jämställdhet inkluderar alla oavsett kön, alltså även icke-binära personer och transpersoner. Mäns våld mot kvinnor, flickor, pojkar, icke-binära personer och transpersoner är den yttersta konsekvensen av ett ojämställt samhälle.

ETT VÅLDSFÖREBYGGANDE ARBETE: är insatser som syftar till att förebygga mäns våld mot kvinnor, flickor, pojkar, icke-binära personer och transpersoner samt killars våld mot tjejer, icke-binära personer och transpersoner, våld i nära relationer, hedersrelaterat våld och förtryck, prostitution, människohandel och sexuell exploatering av barn. Fokus ligger både på att förhindra att våld uppstår och att det upprepas. I handboken ”Inget att vänta på” kan man läsa mer om vad ett våldsförebyggande arbete är.[4]

ETT VÅLDSFÖREBYGGANDE ARBETE MED EN GENUSFÖRÄNDRANDE ANSATS: bygger på en förståelse för vad genus är, det vill säga sociala och kulturella konstruktioner kring kön, och på vilket sätt man kan synliggöra hur de här konstruktionerna påverkar oss som människor. Det innebär att man lär sig att se hur vi tillskriver individer olika attribut, beteenden, egenskaper och även roller, beroende på vilket kön man har. Vi skapar med andra ord en uppsättning idéer om vad som är manligt och vad som är kvinnligt (utifrån en tvåkönsnorm, se nedan). Det handlar också om att synliggöra hur en maktrelation uppstår mellan könen, utifrån de här konstruktionerna om vilka vi är och vad vi är kapabla till utifrån kön.[5]

Den här kunskapen ökar förståelsen för vilka hinder och konsekvenser de här föreställningarna kring kön får för våra liv och vår hälsa. Några exempel är relationer som inte är jämställda, sexism och våld. Om man lär sig att synliggöra de här normerna, kan man också lära sig att förändra dem. I ett våldsförebyggande arbete, med en genusförändrande ansats, synliggör man och pratar om skadliga normer och makt som bidrar till att våld ses som legitima uttryck för manlighet. Dessa maskulinitetsnormer som uppmuntrar och bidrar till våldsutövande[6], får konsekvenser för unga pojkar och män såväl som för unga flickor och kvinnor, icke-binära personer och transpersoner.

NORMER: är det som uppfattas som det ”normala”. De är skapade och föränderliga. Normer är inte universella utan kopplade till tid och plats. De växer fram i samverkan och blir regler som människor förväntas följa. Oftast är normer omedvetna och tas för givna men de kan vara medvetna. Ibland är normer uttalade och ibland underförstådda. Normer synliggörs när någon bryter mot dem och de skapar hierarkier och maktrelationer. När man uppfattas som norm ses man som neutral och det värderas ofta högre än när man bryter mot normen och ses som avvikande från den.[7]

KÖNSMAKTSORDNING: är ett begrepp som används för att beskriva den maktrelation som existerar mellan grupperna kvinnor och män. Könsmaktsordningen kan också benämnas vara patriarkal och en patriarkal könsmaktsordning innebär att män besitter mer makt än kvinnor.[8] Utifrån att samhället delar in alla i två kön, påverkas alla oavsett kön av könsmaktsordningen, det vill säga även icke-binära personer och transpersoner.

MASKULINITETSNORMER: är samhällets förväntningar på och ideal kring hur pojkar och män ska vara och agera. Dessa normer skapas och upprätthålls av alla och påverkar oss alla,

oavsett kön.[9] Oransky och Fisher har tagit fram en lista över vanligt förekommande normer för maskulinitet, som kan vara en risk för att utveckla ett kränkande eller våldsamt beteende. Forskarna organiserar dessa normer för killar i fyra grupper:

- **Ständig ansträngning** – att ständigt anstränga sig för att visa sig tuff och stark.
- **Känslomässig begränsning** – att bli känslomässigt begränsad både inför sina egna och andras känslor, till exempel genom att framför allt ha tillgång till ilska.
- **Heterosexism** – ett kategoriskt nedvärderande, förakt eller undvikande av femininitet och homosexualitet.
- **Social retsamhet** – att ständigt klara av att reta andra killar och stå ut med att själv ständigt bli retad. Man förväntas med andra ord att klara av ”grabbjargong”.[10]

TVÅKÖNSNORMEN: är idén om att det endast finns pojkar och flickor, män och kvinnor och att dessa två kön är varandras motsatser. En konsekvens av tvåkönsnormen är att icke-binära personer och transpersoner blir osynliggjorda, diskriminerade och utsatta för olika former av våld samt att en del personer med intersexvariationer behöver genomgå ofrivilliga medicinska ingrepp.[11]

HETERONORMEN: innebär att alla antas vara antingen flickor/kvinnor som är feminina eller pojkar/män som är maskulina och som förväntas bli attraherade av och kära i det så kallade motsatta könet. Eftersom heterosexualitet är normen så behöver inte personer som är heterosexuella ”komma ut” och berätta om vilken sexualitet de har.[12] Heteronormen osynliggör icke-binära personer och transpersoner och/eller personer som inte är heterosexuella och får allvarliga konsekvenser i form av diskriminering och olika former av våld.

VITHETSNORMEN: är en norm som har som utgångspunkt att den vita hudfärgen anses vara det normala. Det är den vita hudfärgen som direkt eller indirekt får flest fördelar i samhället, på strukturell nivå. På grund av historiskt snedvridna strukturer, maktobalans, kolonialism och rasism, kan avvikelse från vithetsnormen leda till sämre tillgång till resurser och fördelar i samhället, diskriminering samt utsatthet för olika former av våld.[13]

CISNORMEN: är den norm som förutsätter att alla är cispersoner. En cisperson är en person som identifierar sig med det kön som man blev tilldelad vid födseln. Cisnormen innebär en förväntan på att pojkar/män ska ha ett visst könsuttryck, flickor/kvinnor ett annat. Normen ger cispersoner privilegier eller fördelar som transpersoner kan sakna.[14] Cisnormen osynliggör icke-binära personer och transpersoner och får allvarliga konsekvenser i form av diskriminering och olika former av våld.

NORMKRITIK ELLER ETT NORMKRITISKT FÖRHÅLLNINGSSÄTT: är en sociologisk teori och en metod för att motarbeta diskriminering och exkludering. Syftet med normkritiska metoder är att synliggöra, kritisera och förändra normer som begränsar livet för individer och grupper och som orsakar våld. Normkritik har vuxit fram ur intersektionalitetsforskningen och är ett hjälpmedel för att studera och synliggöra samt förändra diskriminerande normer och maktordningar.[15]

ETT INTERSEKTIONELLT PERSPEKTIV: Det finns många normer och stereotypa föreställningar i vårt samhälle utöver de som rör kön, könsidentitet och uttryck eller sexuell läggning, som exempelvis normer kring funktionalitet, hudfärg eller ålder. De här normerna utgör olika maktrelationer, såsom exempelvis den mellan att vara heterosexuell och homosexuell eller bisexuell, mellan cispersoner och transpersoner, mellan vit/ljus hudfärg och icke vit/mörk hudfärg och mellan medelklass och arbetarklass. De som omfattas av normer har större möjlighet att tilldelas makt, privilegier och andra fördelar. De som befinner sig utanför normer eller bryter mot normer riskerar att utsättas för olika typer av nackdelar, bestraffningar och avsaknad av makt och privilegier. När man synliggör de här olika maktrelationerna mellan

olika grupper och tittar på konsekvenserna det får för människor i form av avsaknad av rättigheter och möjligheter, använder man sig av ett intersektionellt perspektiv.[16]

FYSISKT VÅLD: är handlingar som riktas mot en person kroppsligen. Det kan handla om allt från slag, sparkar, örfilar, knuffar och strypgrepp till att hålla fast någon, att klippa av någons hår eller att utöva våld mot någon med hjälp av tillhyggen eller vapen. Det kan vara sådant som ger upphov till smärta eller obehag, långvarigt eller övergående. Det kan handla om att förändra någons utseende mot den personens vilja.[17]

PSYKISKT VÅLD: kan vara hot om våld, om sexuella övergrepp eller om andra brottsliga handlingar. Det kan också vara nedsättande kommentarer och kränkningar. Det kan vara hot om att ta livet av sig själv, sin partner eller någon annan som betyder mycket för personen som blir utsatt, exempelvis i samband med att personen vill göra slut. Det kan handla om kontroll över en person, till exempel kontroll över vem den som blir utsatt får umgås med eller om kontroll av mobiltelefonen. Psykiskt våld kan innebära att en person hindrar en annan person att göra det den vill eller får någon att göra något som den inte vill.[18]

SEXUELLT VÅLD: innebär olika former av sexuella trakasserier, övergrepp och våldtäkt. Det kan exempelvis vara att man går över någons sexuella gränser, till exempel genom att inte försäkra sig om att någon vill vara sexuellt intim såsom att bli tagen på, kyssas, hångla eller ha sex. Det kan vara att tvinga någon att utföra sexuella handlingar som den inte vill eller att tjata sig till sex. Det kan även innefatta våld som riktas mot hals, mun, könsorgan, rumpa eller bröst. Det kan vara att bli tvingad till att kolla på pornografi eller att ställa upp på att bli filmad under sex.[19]

DIGITALT VÅLD: kan utövas på internet, mobiltelefonen eller på olika sociala plattformar. Det kan handla om att någon skickar hotfulla meddelanden eller bilder på sitt könsorgan, eller sprider rykten på sociala medier. Det kan vara att någon hotar med eller faktiskt sprider privata bilder online, sprider så kallad hämndporr, kontrollerar en annan person via mobiltelefon eller sociala medier, eller att någon kapar en annan persons konto på sociala medier.[20]

SEXUELL EXPLOATERING AV BARN: handlar om olika former av sexuella övergrepp där någon form av ersättning har getts till barnet, eller där någon tjänat pengar på övergreppet. Ersättningen kan handla om pengar men även om andra saker så som boende, kläder, resor eller andra ”presenter”. Sexuell exploatering kan ske fysiskt eller online. Det kan handla om att tvingas att skicka intima bilder eller filmer på sig själv eller att någon sprider bilderna mot ens vilja.[21]

Kunskap om våld i ungas nära relationer

I Brottsförebyggande rådets rapport *Våld i ungas parrelationer*[22], framkommer det att våld i ungas nära relationer är minst lika grovt och omfattande som våld i vuxnas nära relationer. Samma former av våld som förekommer i vuxnas nära relationer, förekommer även i ungas nära relationer. Det innefattar bland annat fysiskt, psykiskt, sexuellt och digitalt våld.

I rapporten uppges att 23 procent av tjejer och unga kvinnor någon gång har utsatts för våld, jämfört med 14 procent av pojkar och unga män (i åldern 16–24 år). Rapporten lyfter också att det finns en sårbarhet för unga personer som tillhör minoritetsgrupper och/eller som lever i en särskilt utsatt livssituation, som är viktig att ha kunskap om. Unga hbtqi-personer, unga som lever med funktionsnedsättning och unga som lever med hedersrelaterat våld och förtryck och har en nära relation där det förekommer våld, synliggörs sällan i forskning och kunskapsunderlag. Stödinsatser till våldsutsatta, våldsutövande och närstående är inte heller utformade med kunskap om särskilt utsatta livssituationer.

Till skillnad från våld i vuxnas nära relationer, sker våldet i ungas nära relationer på platser där vuxna finns. Det sker i den våldsutsattas och i den våldsutövandes hem. Det sker i skolan. Det sker på gemensamma fritidsaktiviteter. I alla dessa miljöer finns det vuxna med möjlighet att ingripa. Vuxnas reaktioner på våld har stor betydelse för om våldet upphör eller fortsätter. Även kompisnätverket är särskilt viktigt för unga. Unga berättar sällan om våldet. När de berättar om våldet är det främst för vänner. Vänners uppfattningar har också stor betydelse för vad som anses vara ett acceptabelt beteende i nära relationer. En annan utmärkande faktor för våld i ungas nära relationer är betydelsen av digitala medier och verktyg. Dessa kan användas som ett hjälpmedel för övervakning och kontroll.

Konsekvenserna av våld i en parrelation kan också vara mer skadliga för unga än för vuxna. Ungdomstiden är en kritisk utvecklingsfas och våld under denna tid påverkar möjligheterna för en bra övergång till vuxenlivet. Det i sin tur kan resultera i negativa konsekvenser för unga längre fram i livet. Våld i ungas nära relationer kan ge lägre närvaro i skolan, vilket kan påverka betygen. Sammantaget inverkar detta på framtida studier, yrkesval, etablering på arbetsmarknaden, privatekonomi, livskvalité och andra viktiga förutsättningar för ett gott liv. Erfarenheter av våldsamma nära relationer har en påverkan på psykiskt och fysiskt mående. Dessa erfarenheter kan inverka på vad som anses vara normalt i en nära relation, både för den som tidigare har blivit utsatt för våld och för den som har utövat våld.

Ny svensk forskning om våld i ungas nära relationer

Våld i ungas nära relationer och hedersrelaterat våld och förtryck – Förekomst, riskfaktorer och hälsokonsekvenser

Här följer en sammanfattning av rapporten *Våld i ungas nära relationer och hedersrelaterat våld och förtryck – Förekomst, riskfaktorer och hälsokonsekvenser*[23], skriven av Carolina Jernbro och Åsa Landberg. Rapporten gavs ut 2024, av Stiftelsen Allmänna Barnhuset, i samarbete med Jämställdhetsmyndigheten.

Rapporten bygger på data från Stiftelsen Allmänna Barnhusets nationella kartläggning av våld mot barn, som genomfördes år 2022. Resultaten i rapporten är baserade på en enkät, som skickades ut till 149 skolor runt om i Sverige. Sammanlagt svarade 5 820 elever i årskurs nio anonymt på frågor om utsatthet för olika former av våld, som såväl jämnåriga som vuxna hade utsatt dem för. I rapporten analyseras svaren på de frågor i enkäten som rör våld i ungas egna parrelationer och hedersrelaterat våld och förtryck. Sammanlagt har svar från 2 711 ungdomar analyserats, varav 1 311 är flickor, 1 311 är pojkar och 89 är icke-binära personer.

Rapporten visar att nästan var tredje ungdom som har haft en parrelation har varit utsatt för någon typ av våld i en nära relation redan vid 15 års ålder. Vanligast var digitalt psykiskt våld följt av psykiskt våld. Nästan en av tio som hade haft en parrelation svarar att de hade varit utsatta för sexuellt och fysiskt våld i relationen. Rapporten belyser tydliga könsskillnader. Flickor rapporterar att de är utsatta för alla former av våld i betydligt högre utsträckning än pojkar. Studien visar också att de unga som identifierar sig som icke-binära personer hade en betydligt högre utsatthet för våld jämfört med pojkar. Nästan 40 procent av flickor och icke-binära personer uppger att de varit våldsutsatta jämfört med 23 procent av pojkarna. Sexuellt våld var fyra gånger så vanligt bland både flickor och icke-binära personer jämfört med pojkar.

Rapporten visar även att de som utsätts för våld av en partner ofta hade varit utsatta för våld av andra personer, exempelvis en familjemedlem. Ungdomar med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning och ungdomar med föräldrar som har skadligt bruk och beroende av narkotika och alkohol var också utsatta för våld i högre utsträckning än andra unga.

Rapporten visar också att utsatthet för våld har stora effekter på den psykiska hälsan. Unga som utsatts för våld i en nära relation uppger i högre utsträckning självskadebeteende, ätstörning, depression, suicidtankar och suicidförsök än unga som inte hade varit utsatta för våld.

Ungefär var femte tillfrågad ungdom uppger att de upplever oskuldskrav. Ungdomar med oskuldskrav var i högre utsträckning utsatta för våld av föräldrar och andra vuxna än övriga ungdomar. Flickor med oskuldskrav var utsatta för mer allvarligt och systematiskt fysiskt våld än pojkar och övriga flickor. Ungdomar med oskuldskrav, särskilt flickor, hade i högre grad krav från sin omgivning på en partner och relation än övriga samt större krav på att vara i en heterosexuell relation.

Studien är unik eftersom deltagarna är ovanligt unga. Många av dem hade redan utsatts för våld i en egen relation. En slutsats i rapporten är att det våldsförebyggande arbetet behöver stärkas och vidgas för att omfatta yngre barn. Om det våldsförebyggande arbetet bland yngre barn stärks, kan risken minska för våld i ungas nära relationer och även senare i livet.

Våld i ungas nära relationer och det ideella stödet – Möjligheter och begränsningar

Här följer en sammanfattning av rapporten *Våld i ungas nära relationer & det ideella stödet – Möjligheter och begränsningar*[24], skriven av Sibel Korkmaz och Carolina Överlien. Rapporten gavs ut 2023, av Stockholms universitet, i samarbete med Jämställdhetsmyndigheten.

I rapporten undersöks hur och varför unga söker stöd hos ungdoms-, tjej- och/eller transjourer när de blir utsatta för våld eller utsätter andra för våld i en nära relation. Rapporten är uppdelad i tre delstudier som berör samhällets ideella stöd, vad våldsutsatta och våldsutövande unga söker stöd

för online samt hur unga resonerar kring samhällets stöd utifrån våld i ungas nära relationer.

Ungdoms-, tjej- och/eller transjourer runt om i landet samlar engagemang och kunskap om våld i ungas nära relationer. Jourerna har en viktig roll, då de har en låg tröskel och spetskompetens om olika problem kopplat till våld, som unga har. I rapporten framgår att ideella verksamheter är viktiga på grund av att de erbjuder en lägre tröskel för stöd.

En annan viktig orsak till att unga söker sig till jourerna är att stödet som unga erbjuds där inte är villkorat. Det enda som krävs är att en person som söker stöd ska identifiera sig som aktuell målgrupp. Ytterligare en fördel är att unga kan välja att vara anonyma i sin kontakt med jourerna. På så vis kan de ha viss kontroll över om sociala myndigheter kopplas in eller inte.

Det är viktigt för unga att kunna söka stöd anonymt, speciellt för unga som utsätts för hedersrelaterat våld och förtryck och som inte kan vända sig till någon i sin omgivning. Unga som lever i en hederskontext väljer ofta bort att söka stöd hos exempelvis elevhälsovård eller socialtjänst, som har ett formellt ansvar för barns och ungas hälsa.

Det är ofta jourerna som tar emot en berättelse om våld första gången den berättas. I studien framkommer det att unga ofta söker stöd i ett akut skede. Vissa söker stöd för något som sker här och nu. Andra söker stöd när de har kommit till insikt om eller har fått veta att de har utsatt någon för våld eller gjort något problematiskt i en relation. Många ungdomar söker stöd för att få hjälp med att reda ut om det faktiskt är våld de har blivit utsatta för.

Det är vanligt att unga som utövar eller har utövat våld söker stöd, efter att de har fått till sig av en före detta partner att de har gått över den personens sexuella gränser. Då väljer de främst att vända sig till en anonym chatt.

En uppfattning hos vissa jourer är att kommunala och regionala aktörer ofta inte klarar av att ta vid där jourernas mandat tar slut. Flera jourer menar även att unga har en viss misstro till myndigheter, vilket resulterar i att de i stället vänder sig till en jour.

I studien framkommer också att unga ofta avfärdar skolkuratorn som någon som de kan söka stöd hos, utifrån att en partner som utsätter dem för våld kanske går på samma skola. Ett anonymt stöd online blir i stället mer tillgängligt än det stöd som finns i den ungas sociala nätverk. Online behöver den unga inte uppge personuppgifter och kan bibehålla kontroll över vem som får vetskap om våldet.

Dödligt våld i ungas nära partnerrelationer

Här följer en sammanfattning av rapporten *Dödligt våld i ungas nära partnerrelationer*[25], skriven av Shilan Caman och Sara Skott. Rapporten gavs ut 2023, av Karolinska Institutet och Mittuniversitetet, i samarbete med Jämställdhetsmyndigheten.

Rapporten undersöker omfattning och utveckling av dödligt partnervåld i heterosexuella relationer, baserat på samtliga lösta fall av dödligt partnervåld i Sverige mellan 1990 och 2017. Rapporten är den första i sitt slag.

I rapporten framgår det att dödligt partnervåld inte är ett problem som bara finns bland vuxna. Unga personer utsätts i liknande utsträckning. Trots det finns det stora kunskapsluckor och lite forskning på området.

Det är sex gånger högre risk att kvinnor, oavsett ålder, blir utsatta för dödligt partnervåld i jämförelse med män. I genomsnitt dödas 14 kvinnor och/eller flickor av en partner per år. Dödligt partnervåld mot kvinnor/flickor har minskat över tid, med 1,4 procent per år i genomsnitt.

Uppdelat på ålder står det dock klart att denna minskning gäller kvinnor, medan dödligt partnervåld mot flickor har varit konstant över tid. Dödligt partnervåld har under lång tid setts som något som vuxna främst utsätts för. I rapporten framkommer det att så inte är fallet. 16 procent av allt dödligt partnervåld i Sverige begås mot personer som inte hunnit fylla 26 år.

I jämförelser mellan unga och vuxna över 26 år, framkommer det att det både finns likheter och olikheter. Det är tydligt att den stora majoriteten av unga som dödas av en partner, hela 97 procent, är flickor i heterosexuella relationer som har dödats av en manlig partner.

De viktigaste faktorerna som utmärker dödligt partnervåld mot flickor är separation som motiv och strypning som tillvägagångssätt. Det är dubbelt så hög risk för flickor att dödas genom strypning i jämförelse med vuxna kvinnor.

Det finns också skillnader mellan unga och vuxna vad gäller substanser som konsumeras och missbrukas i samband med det dödliga våldet. Narkotikaanvändning är vanligare både bland gärningsmän och brottsoffer vid dödligt partnervåld mot flickor.

En trolig förklaring till skillnaderna mellan unga och vuxna kan vara att mycket av det våldsförebyggande arbetet genom åren har varit riktat mot vuxna. Kunskapen kring dödligt våld i ungas partnerrelationer är begränsad. För att effektivt kunna bekämpa och förebygga partnervåld, oavsett ålder, behöver specifik hänsyn tas till unga brottsoffer.

Viktiga perspektiv i det våldsförebyggande arbetet

Kunskap om ett hbtqi-perspektiv

I RFSL:s rapport *Kunskap och erfarenheter av arbete med våldsutsatta hbtq-personer*[26], beskrivs att ett hbtqi-perspektiv på våld i ungas nära relationer innebär en förståelse för hur våld kan påverka homosexuella, bisexuella, trans-, queer- och personer med intersexvariationer på särskilda sätt. Det innebär att man ser till olika personers särskilt utsatta livssituationer och villkor. Man arbetar utifrån ett normkritiskt förhållningssätt som inte enbart utgår från hetero- och cisnormativa utgångspunkter. Den här förståelsen bidrar till att synliggöra specifika upplevelser av våld mot hbtqi-personer. Det kan handla om att våldet riktas mot en person på grund av personens identitet eller sexuella läggning. En partner kan exempelvis hota med att avslöja personens sexuella läggning eller könsidentitet och använda hotet om detta för att få igenom sin vilja.

I Nationellt centrum för kvinnofrids (NCK) rapport *Våld i samkönade relationer – en kunskaps- och forskningsöversikt*[27], framkommer det att unga homosexuella och bisexuella personer är minst lika utsatta för våld i sina nära relationer som heterosexuella personer och ibland mer. Det finns även internationell forskning som visar att transpersoner drabbas av våld i högre grad än andra grupper.

I studien *Orsak: Våldtäkt. Om våldtagna män i medicinsk praktik*[28], framgår det att det finns ett stort mörkertal gällande hbtqi-personers utsatthet för våld i nära relationer, eftersom många inte anmäler det. Anledningen till att man inte anmäler kan vara att det är svårt att söka hjälp om man inte kan vara öppen med sin sexuella läggning eller könsidentitet eller att man är rädd för att få ett heteronormativt bemötande. Dessutom kan normer, fördomar och stereotypa föreställningar i samhället påverka förståelsen för vem som kan utöva våld och vem som kan bli utsatt.

Kunskap om ett funktionsnedsättningsperspektiv

När man tillämpar ett funktionsnedsättningsperspektiv på våld i ungas nära relationer innebär det att man har kunskap om den särskilt utsatta livssituation som unga som lever med olika funktionsnedsättningar kan befinna sig i. Genom att tillämpa ett funktionsnedsättningsperspektiv synliggör man hur våld riktat mot en person som lever med en funktionsnedsättning kan ta sig olika uttryck. Det kan till exempel handla om att flytta en rullstol utom räckhåll eller om att inte ge personen sin medicin. Perspektivet synliggör även hur stereotypa föreställningar kan försvåra upptäckt av våldsutsatthet eller våldsutövande. Stöd, skydd och behandling behöver vara anpassat efter personers olika behov och olika typer av funktionsnedsättningar.

I Stiftelsen Allmänna Barnhusets rapport *Om barn med funktionsnedsättning i Sverige och deras utsatthet för våld och kränkningar – En systematisk kunskapssammanställning om utsattheten för våld och kränkningar mot flickor och pojkar med funktionsnedsättning*[29], framkommer det att barn och unga med funktionsnedsättning löper en tre till fem gånger större risk att utsättas för olika typer av våld och övergrepp.

Rapporten *Mer utsatta än andra – om våld och övergrepp mot barn med funktionsnedsättningar*[30], som är utgiven av Stiftelsen Allmänna Barnhuset, pekar på att funktionsnedsättning närmast fördubblade sannolikheten för att ha blivit mobbad, psykiskt misshandlad, fysiskt misshandlad eller att ha blivit utsatt för sexuella övergrepp. Funktionsnedsättning mer än fördubblade även risken att bli utsatt för sexuell exploatering. Rapporten visar även att unga med neuropsykiatriska eller psykiatriska tillstånd är särskilt utsatta för våld.

I Brottsförebyggande rådets rapport *Våld i ungas parrelationer*[31], kan utsattheten bland annat förklaras med faktorer som osynlighet, beroende och sårbarhet.

- *Osynlighet* innebär att personer med funktionsnedsättningar ofta inte ses som potentiella våldsutsatta på grund av normer, fördomar och olika stereotypa föreställningar. Vissa personer kan också ha få sociala kontakter, vilket gör våldet svårare att upptäcka.
- *Beroende* handlar om att unga med funktionsnedsättningar ofta är mer beroende av andra för hjälp i vardagen, vilket kan öka risken för att de utnyttjas eller utsätts för våld. Det kan också göra det svårare för dem att ta sig ur en skadlig relation.
- *Sårbarhet* innebär att personer med olika funktionsnedsättningar kanske inte kan skydda sig själva på grund av fysiska eller kognitiva begränsningar. Vissa unga kan, på grund av funktionsnedsättningen, ha svårt att uttrycka eller förstå sina rättigheter. Brist på kunskap om dessa faktorer hos vårdpersonal och andra vuxna i deras närhet, gör att våldet inte upptäcks i samma utsträckning som bland andra unga.[32]

Kunskap om hedersrelaterat våld och förtryck

Hedersrelaterat våld och förtryck innebär att en familj eller en samhällsgrupp kontrollerar individerna i familjen eller i gruppen, särskilt flickors och kvinnors liv och sexualitet, för att skydda eller för att återställa familjens heder. Våldet är patriarkalt motiverat och såväl flickor, som pojkar, icke-binära personer och transpersoner av alla sexuella läggningar utsätts. Det kan handla om att begränsa val av kläder, vänner, partner, arbete eller utbildning. I vissa fall leder detta till hot eller våld, och i vissa fall mord. Även om kvinnor och flickor oftare utsätts, kan både män och pojkar utsättas för våldet och kvinnor kan vara utövare av våldet. I vissa fall kan en person, ofta unga pojkar, vara både utsatta för våld och utöva våld samtidigt. Barnäktenskap och tvångsäktenskap, samt könsstympning av flickor och kvinnor, utgör olika former av hedersrelaterat våld och förtryck. Barn- och tvångsäktenskap kan ske genom olika former av tvång, påtryckningar, hot och våld. Könsstympning av flickor och kvinnor innebär att delar av flickors och kvinnors yttre könsorgan skärs bort eller skadas.[33]

En vanligt förekommande norm är oskuldsnormen. Den innebär en förväntan på flickor och kvinnor att vara oskuld tills de gifter sig. Ett sätt att upprätthålla oskuldsnormen på, är att sprida myten om mödomshinnan. Det är en idé om att det går att se om en person har haft sex eller

inte. Men det stämmer inte. Mödomshinnan finns inte[34] och det går inte att se om en flicka, kvinna, en icke-binär person eller en transperson har haft penetrativt sex eller inte.

För en person som lever med hedersrelaterat våld och förtryck och samtidigt utsätts för våld i en nära relation, kan utsattheten och våldet förvärras på flera sätt. Unga hbtqi-personer kan exempelvis utsättas för hot och utpressning av en person som de har en nära relation med. Personen kan hota med att avslöja personens sexuella läggning eller könsidentitet som hålls hemlig för familj och andra närstående. Den utsatta personen kan även känna att den måste välja mellan sin partner och sin familj, vilket kan göra det ännu svårare att söka stöd.

Kunskap om pornografi

Sveriges sjätte Jämställdhetspolitiska delmål formuleras på följande vis: ”Mäns våld mot kvinnor ska upphöra och kvinnor och män, flickor och pojkar, ska ha samma rätt och möjlighet till kroppslig integritet”. Delmålet innefattar kommersialisering och exploatering av kvinnokroppen i reklam, medier och pornografi, i syfte att reproducera föreställningar om kvinnors underordning.[35] Enligt läroplansändringarna 2022 har kunskapsområdet som länge har kallats för sex och samlevnad bytt namn till sexualitet, samtycke och relationer. I de ändringarna ingår det i skolans uppgift att eleverna ska utveckla ett kritiskt förhållningssätt till hur relationer och sexualitet framställs i olika medier och sammanhang, bland annat i pornografin.[36]

I undervisningen i skolan och i samtal med unga om schyssta nära relationer och våld är det viktigt att vuxna har kunskap om pornografins konsekvenser och skadeverkningar. Det är viktigt att vuxna kan vägleda unga i att utveckla ett kritiskt förhållningssätt till pornografi och att vuxna är tydliga med vad som är våld och övergrepp. Det handlar om att kunna problematisera mäns våld mot flickor och kvinnor, icke-binära personer och transpersoner samt även mot pojkar och andra män. Det handlar också om att kunna samtala med unga om hur våldet påverkar deras uppfattning och syn på intimitet, sexualitet, samtycke och relationer.

Det är viktigt som vuxen att skapa möjlighet till trygga samtal med unga om pornografi, som inte är dömande. Genom att uppmuntra till reflektion och dialog ger man unga möjlighet att berätta om vad de tänker, känner och funderar över. Det skapar även en möjlighet för unga som är eller har blivit utsatta för sexuella övergrepp och våldtäkt kopplat till pornografi, att söka stöd och hjälp hos en vuxen.

Det går att läsa mer om pornografins skadeverkningar i SOU 2023:98 – Sexuellt utnyttjande i pornografiska syften – våldsutsatthet som behöver synliggöras.[37]

UTGÅNGSPUNKTER FÖR DET VÅLDSFÖREBYGGANDE ARBETET I SVERIGE

Det övergripande målet för svensk jämställdhetspolitik och de sex delmålen

Det övergripande målet för Sveriges jämställdhetspolitik är att kvinnor och män ska ha samma makt att forma samhället och sina egna liv. Det övergripande målet är uppdelat i sex delmål som handlar om en jämn fördelning av makt och inflytande, ekonomisk jämställdhet, jämställd utbildning, en jämn fördelning av det obetalda hem- och omsorgsarbetet, jämställd hälsa och att mäns våld mot kvinnor ska upphöra. Den nationella jämställdhetspolitiken inbegriper kvinnor, män, flickor, pojkar, personer med transerfarenhet och icke-binära personer i alla åldrar.

En nationell strategi för att förebygga och bekämpa mäns våld mot kvinnor 2017–2026

Regeringens nationella strategi för att förebygga och bekämpa mäns våld mot kvinnor 2017–2026, syftar till att uppnå det sjätte jämställdhetspolitiska delmålet. Strategin omfattar våld som främst kvinnor och flickor utsätts för, inklusive hedersrelaterat våld och förtryck och hbtqi-personers utsatthet. Strategin innehåller prioriteringar för att förebygga och bekämpa våld i nära relationer.[38] För genomförandet av strategin har tre åtgärdsprogram tagits fram. Sedan 2022 finns ett nationellt våldsförebyggande program som nu ingår som en integrerad del av åtgärdsprogrammet 2024–2026.[39]

Europarådets konvention om förebyggande och bekämpning av våld mot kvinnor och av våld i hemmet

Europarådets konvention om förebyggande och bekämpning av våld mot kvinnor och våld i hemmet (2011), den så kallade Istanbulkonventionen, trädde i kraft i Sverige 2014. Istanbulkonventionen är det första juridiskt bindande avtalet om våld mot kvinnor i Europa. Den nationella strategin för att förebygga och bekämpa mäns våld mot kvinnor 2017–2026, är en del av Sveriges efterlevnad av konventionen i sin helhet. Konventionen beskriver att avskaffandet av våld mot kvinnor är nödvändigt för att uppnå jämställdhet och kräver omfattande åtgärder från stater för att uppnå det. Den syftar också till att motverka alla former av våld i nära relationer, bland annat mot barn, hbtqi-personer och nationella minoriteter.[40]

Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter

Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter, den så kallade barnkonventionen, antogs av FN:s generalförsamling 1989. Konventionen trädde i kraft i Sverige 1990. År 2020 blev barnkonventionen svensk lag.[41] Barnkonventionen har som mål att alla barn, oavsett bakgrund, har rätt att behandlas med respekt och att få komma till tals. Barnkonventionen klargör vilka rättigheter alla barn i hela världen har. I beslut och åtgärder som rör barn ska barnets bästa alltid beaktas. Staten har ett ansvar att skydda barnet mot vanvård, utnyttjande och övergrepp. Artikel 2, 3, 6 och 12 kallas för de fyra grundprinciperna. Alla övriga artiklar utgår ifrån dem.

De fyra grundprinciperna är:

- Artikel 2: Alla barn är lika mycket värda och har samma rättigheter. Inget barn får diskrimineras.
- Artikel 3: Barnets bästa ska alltid sättas främst i beslut som berör dem.
- Artikel 6: Varje barn har rätt till liv, utveckling och hälsa, både fysisk och psykisk.
- Artikel 12: Barn har rätt att uttrycka sina åsikter och få dem beaktade utifrån ålder och mognad.[42]

Agenda 2030 för hållbar utveckling

Det våldsförebyggande arbetet i Sverige är en del av måluppfyllelsen av Agenda 2030, Förenta nationernas handlingsplan med globala mål för en hållbar utveckling. De 17 globala målen för en hållbar utveckling handlar om att utrota fattigdom, förverkliga de mänskliga rättigheterna och att uppnå jämställdhet och egenmakt för alla kvinnor och flickor. De handlar om att säkerställa ett varaktigt skydd för planeten och dess naturresurser. De 17 globala målen hänger alla ihop och utgår från tre dimensioner av hållbar utveckling: ekonomisk hållbarhet, social hållbarhet och miljömässig hållbarhet.[43]

3

FÖRBEREDELSER INFÖR SAMTAL MED UNGA OM SCHYSSTA NÄRA RELATIONER OCH VÅLD

I följande kapitel finns en beskrivning av lilla, mellan- och stora insatsen. Här finns även checklistor med viktiga saker att tänka på inför samtal med unga om schyssta nära relationer och våld. Läs igenom dessa förberedelser innan du och din verksamhet påbörjar arbetet med kapitel 4 ”Samtal med unga om schyssta nära relationer och våld”.

Lilla insatsen, mellaninsatsen och stora insatsen

I kapitel 4, ”Samtal med unga om schyssta nära relationer och våld”, finns elva teman med tillhörande texter, övningar och diskussionsfrågor. Dessa teman är indelade i tre olika insatser: lilla, mellan- och stora insatsen. Du som ledare för en grupp med unga kan välja den insats som passar er verksamhet bäst. Lilla insatsen utgör grundkunskap kring våld i ungas nära relationer. Rekommendationen är dock att gå igenom samtliga teman under ett eller flera verksamhetsår. Instruktioner för hur ni ska gå till väga i arbetet med dessa olika teman, finns formulerade i avsnittet för respektive tema. Varje tema tar en lektionstimme att genomföra.

De tre insatserna är uppdelade på olika teman, enligt följande:

Lilla insatsen

Tema 1: Vad är en schysst nära relation och vad är en oschysst nära relation?
Tema 2: Om våld och hur det kan ta sig i uttryck i ungas nära relationer
Tema 3: Normer kring kön som rättfärdigar våld
Tema 4: 15 varningstecken på en nära relation som innehåller våld
Tema 5: Olika former av våld

Mellaninsatsen

Tema 1: Vad är en schysst nära relation och vad är en oschysst nära relation?
Tema 2: Om våld och hur det kan ta sig i uttryck i ungas nära relationer
Tema 3: Normer kring kön som rättfärdigar våld
Tema 4: 15 varningstecken på en nära relation som innehåller våld
Tema 5: Olika former av våld
Tema 6: Hedersrelaterat våld och förtryck
Tema 7: Om pornografi och våld
Tema 8: Jag känner någon som utsätts för våld eller utövar våld

Stora insatsen

Tema 1: Vad är en schysst nära relation och vad är en oschysst nära relation?
Tema 2: Om våld och hur det kan ta sig i uttryck i ungas nära relationer
Tema 3: Normer kring kön som rättfärdigar våld
Tema 4: 15 varningstecken på en nära relation som innehåller våld
Tema 5: Olika former av våld
Tema 6: Hedersrelaterat våld och förtryck
Tema 7: Om pornografi och våld
Tema 8: Jag känner någon som utsätts för våld eller utövar våld
Tema 9: Jag blir utsatt för våld av någon som jag har en nära relation med
Tema 10: Jag utsätter någon för våld som jag har en nära relation med
Tema 11: Jag är eller har blivit utsatt för våld av förälder, vårdnadshavare eller annan närstående

Att tänka på inför samtal med unga om schyssta nära relationer och våld

Förbered er i arbetsgruppen – Vuxnas ansvar och anmälningsskyldighet

- Förankra förberedelsearbetet som rör våld i ungas nära relationer i verksamheten innan ni påbörjar samtal med de unga. I skolan bör skolledningen vara med från start i arbetet och rektorn bör driva arbetet. En likvärdig rutin bör finnas inom den öppna fritidsverksamheten.
- Kolla upp vilka rutiner och riktlinjer som gäller för er verksamhet om det framkommer att en ung person är utsatt för våld, har varit utsatt tidigare eller utövar våld.
- När man arbetar med att öka kunskap om våld bland unga kan egna erfarenheter av våld bland unga komma upp till ytan. Då är det viktigt att det finns en beredskap hos vuxna att bemöta en person med de erfarenheterna på ett inlyssnande, respektfullt och omsorgsfullt vis. Prata om hur ni kan bemöta de unga i frågor som rör våldsutsatthet och våldsutövande.
- När man arbetar med att öka kunskap om våld bland unga kan egna erfarenheter av våld även finnas bland vuxna. Då är det viktigt att det finns en beredskap att omhänderta även de erfarenheterna på ett bra sätt. På Jämställdhetsmyndighetens webbplats kan man läsa mer om hur arbetsgivaren kan inkludera våld i nära relationer i det systematiska arbetsmiljöarbetet och varför det är viktigt.[44] På webbplatsen ”svartsjukaarinteromantiskt.se” kan man läsa mer om hur man kan ta hand om sin egen våldsutsatthet eller sitt våldsutövande som vuxen.[45]
- Förbered er i arbetsgruppen på att kunna hänvisa en person till rätt instans. Kolla upp vilka lokala möjligheter till stöd, skydd och behandling som finns för unga och vuxna i offentlig regi i er kommun och/eller via lokala kvinno-, tjej-, trans-, ungdoms- och brottsofferjourer.
- I kapitel 5, ”Information och fördjupning”, i avsnittet ”Stöd och hjälp” finns en lista med hänvisningar till olika instanser för stöd, skydd och behandling, på nationell nivå. Kom ihåg att alltid kopiera och dela ut den listan till gruppen av unga, vid varje tillfälle då ni ses för att prata om schyssta nära relationer och våld.
- Du som arbetar med barn och unga har anmälningsskyldighet. Vid misstanke eller kännedom om att ett barn eller ung person far illa ska en anmälan omgående göras till socialtjänsten i din kommun.[46] Det är viktigt att informera den unga om att en sådan anmälan görs. Socialtjänsten gör i sin tur en riskbedömning och avgör om, hur och när vårdnadshavare kan kontaktas.
- Om det gäller en ung person som utsätts eller utövar våld i en nära relation, så är det socialtjänsten som ska bedöma om, hur och när kontakt ska tas med vårdnadshavare och om det kan äventyra den ungas säkerhet och trygghet. Till exempel om den unga är hbtqi-person och/eller lever med hedersrelaterat våld och förtryck, kan ett avslöjande vara farligt för den unga personen.
- Du som vuxen kan hjälpa den unga att få rätt stöd och skydd samt eventuell behandling. Det kan handla om våldsutsatthet både i en partnerrelation och/eller av en förälder, vårdnadshavare eller av en annan närstående.
- Socialtjänsten i varje kommun är skyldig att arbeta för att de som utövar våld mot närstående ska upphöra med det. Detta gäller även de som utövar våld och är barn, det vill säga under 18 år. Det kan handla om att ge stödinsatser i form av samtalsbehandling, samtidigt som den som har utsatts för våld har rätt till stöd och skydd från socialtjänsten för att ta sig ur relationen.[47]
- Den som utsätter någon för våld begår ett brott och den som har utsatts för våld är brottsutsatt. Det är viktigt att informera den unga om detta och hjälpa till vid en eventuell polisanmälan.[48]
- Sätt upp affischen[49] med hänvisningar till olika instanser för stöd, skydd och behandling på nationell nivå, i lokalerna. Utforma även en egen affisch med lokalt stöd, skydd och behandling i er kommun och sätt upp den. Ange även det stöd som går att få via lokala kvinno-, tjej-, trans-, ungdoms- och brottsofferjourer.

Ställ frågor om våld på rutin och ha beredskap för att ta emot svaren

- Ställ återkommande tydliga, rutinmässiga frågor om våld till alla unga, både om våldsutsatthet och våldsutövande, på elevhälsan i skolan.[50] Frågor om våld kan behöva ställas vid flera tillfällen, för att en person ska våga berätta om vad den har varit med om.
- För dig som arbetar inom elevhälsan eller möter unga i andra sammanhang finns mer information om hur du kan fråga om våld.[51, 52] Det finns även stöd för att föra samtal med unga om ämnen som kan kännas svåra att närma sig hos Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF).[53]
- Fråga även de unga som kommer till dig om de är i någon form av partnerrelation och ha ett brett perspektiv på relation. Det kan till exempel innebära att hen är tillsammans med någon/några, dejtar någon/några eller har sex med någon/några då och då. Stäm av hur den unga mår i relationen/relationerna.
- Att berätta om våld kan ta tid för unga, men det kan också gå snabbt. Ett lugnt, tillitsfullt, inlyssnande och omsorgsfullt bemötande kan göra stor skillnad. Det gäller oavsett om personen är eller har blivit utsatt för våld eller utövar våld. Det är en stor sak när någon berättar om våld och det måste tas på allvar.
- Ha förståelse för att det kan vara svårt att lämna en relation där våld förekommer på grund av det som benämns som våldets normaliseringsprocess.[54] Normaliseringsprocessen innebär bland annat att våldet har blivit en förväntad del av relationen.
- Kom ihåg att många unga interagerar mycket på sociala medier och spenderar tid på internet. Den digitala sfären är ytterligare ett forum där våld och kontroll kan förekomma och innebära ökad utsatthet för unga. Det digitala våldet kan även göra det extra svårt att lämna en relation där våld förekommer.

Samtala om vad som är en schysst nära relation och inte innan ni påbörjar samtal om våld

- Du som vuxen och ledare för en grupp med unga har ett ansvar att tillsammans med de unga samtala om vad ett schysst nära relationsarbete innebär. I kapitel 4 ”Samtal med unga om schyssta nära relationer och våld”, Tema 1 – ”Vad är en schysst nära relation och vad är en oschysst nära relation?” kan du ta del av vad ett schysst nära relationsarbete kan innebära och förbereda dig på ett samtal med de unga om det. Normer för vad en relation ska vara och vad som är en schysst nära relation och inte, är något som vi lär oss.
- När du som vuxen ska samtala med unga om våld är det viktigt att först samtala om vad som är en schysst nära relation och vad som inte är en schysst nära relation, innan ni påbörjar samtal om var gränserna går för handlingar som definieras som våld.
- När ni sedan påbörjar samtal om vad våld är och hur det kan ta sig i uttryck, är det viktigt att berätta för de unga att våld aldrig ska vara accepterat i en relation. Fina och goda handlingar i en relation kan inte kompensera för handlingar som definieras som våld.
- Berätta för de unga att ingen ska behöva utsättas för våld och lära sig att leva med det. Ingen ska heller behöva sakna kunskap om vad våldsutövande är eller vad våldsutsatthet innebär. Unga har rätt till kunskap om hur en schysst nära relation kan se ut, vad som inte är en schysst nära relation samt vad våld är och hur det kan ta sig i uttryck.

Ditt bemötande och sätt att tala om relationer och våld har betydelse

Saker att tänka på i samtal med unga för dig som ledare av en grupp

Många unga vittnar om att deras partnerrelationer blir nedvärderade av vuxna och inte tagna på lika stort allvar som vuxnas partnerrelationer. Det är viktigt att vuxna tar ungas berättelser och partnerrelationer på allvar i samtal med unga.

Utgå från ett normkritiskt förhållningssätt och en genusförändrande ansats i samtalet med de unga. Det innebär bland annat att utgå från att gruppen inte är homogen utan består av individer med erfarenheter av olika sexuella läggningar, könsidentiteter och funktionaliteter och att det kan finnas erfarenheter av såväl hedersrelaterat våld och förtryck som sexuell exploatering. Sträva efter att inte förstärka stereotypa föreställningar och normer kring kön, sexuell läggning, könsuttryck eller könsidentitet, etnicitet eller funktionalitet.

- Kom ihåg att den unga både kan vara utsatt för våld av en förälder, vårdnadshavare eller annan närstående och samtidigt utöva våld.
- Visa samtliga individer omsorg och se till att vara förberedd i din roll som vägledande i samtalet, oavsett om det framkommer att en ung är eller har blivit utsatt för våld eller utövar våld.
- Tänk på att våld i ungas partnerrelationer förekommer både i heterosexuella partnerrelationer, i samkönade partnerrelationer och i queera partnerrelationer.
- Unga personer som utsätts för hedersrelaterat våld och förtryck lever i en särskilt utsatt livssituation. Det kan handla om kontroll av flickors sexualitet, en förväntan på att leva enligt heteronormen och en förväntan på pojkar och unga män att kontrollera sina syskon. Unga personer kan också vara utsatta för hedersrelaterat våld och förtryck i den egna partnerrelationen.
- Hbtqi-personer är mer utsatta för våld än övrig befolkning.[55] Att vara hbtqi-person i ett heteronormativt samhälle innebär en särskilt utsatt livssituation. Att dessutom leva med hedersrelaterat våld och förtryck och vara hbtqi-person kan göra det svårt att få stöd av familjen vid utsatthet för våld i en partnerrelation. Partnern kan även använda detta emot personen och exempelvis hota med att berätta om personens sexuella läggning.
- Personer med olika funktionsnedsättningar oavsett kön är mer utsatta för våld än övrig befolkning.[56] Tänk på att unga med funktionsnedsättning har partnerrelationer precis som alla unga och att de även kan ha nära relationsliknande relationer till vård- och omsorgspersoner runt omkring dem. Se till att kommunikation och information om våld är tillgängligt i alla olika format (till exempel teckenspråk, lättläst, punktskrift). Det är också viktigt att ha kunskap om stöd- och skyddsinsatser liksom behandling som är tillgänglig utifrån olika funktionsförmågor.
- Hjälp de unga att förstå och reflektera över att våld kan se ut på olika sätt och bestå av flera våldsformer än det fysiska våldet. Psykiskt och sexuellt våld är exempelvis vanligt förekommande och lika allvarligt som fysiskt våld. Det digitala våldet, det vill säga hot, kontroll och kränkningar på nätet, är också vanligt förekommande bland unga.[57]
- Var medveten om att den som utövar våld i en relation och den som blir utsatt för det våldet kan befinna sig i samma rum. Våldsutövare och våldsutsatt går ofta på samma skola.
- Tänk på att våld är vanligt förekommande och att många unga lever med våld i sina nära relationer. I nästan alla grupper av unga finns det personer som har erfarenhet av våld i nära relationer. Var medveten om att någon i gruppen kan behöva stöd för våldsutsatthet eller våldsutövande eller båda delarna.

Saker att ta upp med de unga innan samtalspasset påbörjas

- Förmedla att våld i ungas partnerrelationer är lika vanligt och allvarligt som våld i vuxnas partnerrelationer.
- Förmedla att man har rätt till stöd och skydd om man blir utsatt för våld.
- Förmedla att man kan få stöd att förändra sitt beteende och sina handlingar om man själv är den som utsätter andra för våld.

- Förklara för de unga att om våld förekommer i en relation är det viktigt att den som utövar våldet tar ansvar för sitt beteende och för sina handlingar. Som en del i det ansvarstagandet är det viktigt att den som utövar våld söker stöd och får hjälp och behandling att förändra sitt beteende och sina handlingar. Det är inte den som är utsatt för våld som ska ta ansvar för våldet eller för att den som utövar våld får del av stöd.
- Berätta vid varje tillfälle att de unga kan prata med dig enskilt om de vill och att det finns mer stöd att få, både för den som är utsatt för våld och för den som utövar våld. Ökad kunskap om våld kan leda till att det är första gången som en ung person inser att det som de är utsatta för eller har blivit utsatta för i en nära relation, inte är okej. Det kan också vara första gången som en ung person inser att den utövar eller har utövat våld mot någon i en nära relation.

Skapa ett inkluderande och tryggt samtalsklimat i gruppen

Kom överens med de unga om hur ni tillsammans kan skapa ett så inkluderande och tryggt samtalsklimat som möjligt i gruppen, innan ni sätter i gång. Nedan presenteras några utgångspunkter som man som ledare för en grupp av unga kan ta ansvar för att lyfta.

- Det är viktigt att alla får komma till tals om de vill utan att bli avbrutna och att samtliga deltagare lyssnar aktivt på den som talar.
- Det är viktigt att alla respekterar varandras åsikter. Alla har rätt till sina känslor, sin berättelse, sina upplevelser och sitt perspektiv.
- Klargör att inga kränkande ord, som exempelvis rasistiska, sexistiska, homo-, trans- eller funkofobiska kommentarer, får uttryckas och att inget utpekande av enskilda personer får förekomma.
- Berätta att det när som helst går att säga ”pass” och att ingen behöver prata om de inte vill det.
- Förutsätt inte att alla har erfarenheter av en partnerrelation. Förklara att det går att prata utifrån hur man tror att man skulle tänka eller reagera i olika situationer.
- Var tydlig med att du har anmälningsskyldighet vid misstanke eller kännedom om att ett barn far illa.[58]

4

SAMTAL MED UNGA OM SCHYSSTA NÄRA RELATIONER OCH VÅLD

Vi lever i ett samhälle där killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer är ett omfattande problem och där svartsjuka romantiseras. Skadliga normer, det vill säga oskrivna regler, som beskriver hur kärlek och relationer ska fungera både osynliggör och legitimerar våld. När vi säger saker som ”men hen bryr sig bara om dig, hen visar sin kärlek, hen claimar dig”, när personen egentligen agerar på ett kontrollerande och våldsamt sätt, så normaliserar vi våld. Vi måste problematisera våld. Svartsjuka är inte romantiskt. Det här kapitlet fokuserar på att möjliggöra samtal om ungas nära relationer och hur man kan göra schyssta nära relationer fria från våld.

I följande kapitel används det breda begreppet ”våld i ungas nära relationer”. Det begreppet används eftersom det är lika viktigt att synliggöra det våld som förekommer mellan unga människor i en partnerrelation som det våld som förekommer och utövas av en förälder, vårdnadshavare eller annan nära vuxen mot en annan förälder, vårdnadshavare eller mot den unga. Den som utsätter någon för våld kan också vara våldsutsatt. Den som blir utsatt för våld kan ha blivit utsatt för våld tidigare i livet. I de fall då begreppet ”partnerrelation” används så avses ett brett perspektiv på en relation. Det kan till exempel innebära att en person är tillsammans med någon/några, dejtar någon/några eller har sex med någon/några då och då.

I kapitlet finns elva teman med tillhörande texter, övningar och diskussionsfrågor. Syftet med varje tema och en instruktion för hur ni ska gå till väga i arbetet med dessa teman, finns i avsnittet för respektive tema. Varje tema tar en lektionstimme och genomförs tillsammans i grupp.

I KAPITEL 5, ”Information och fördjupning”, i avsnittet ”Stöd och hjälp” finns en lista med hänvisningar till rätt instans för stöd, skydd och behandling, på nationell nivå. Kom ihåg att alltid ha den utskriven vid varje tillfälle då ni ses för att prata om schyssta nära relationer och våld. Kolla även upp vilka lokala möjligheter till stöd, skydd och behandling som finns för unga i offentlig regi, samt vilka lokala kvinno-, tjej-, trans-, ungdoms- och brottsofferjourer som finns, i er kommun.

Tema 1 – Vad är en schysst nära relation och vad är en oschysst nära relation?

Syfte och instruktion

Syftet med det här temat är att få fundera på vad det innebär att ha en schysst nära relation och vad som är en oschysst nära relation. Med en oschysst nära relation menas en relation som inte fungerar bra, där man behöver arbeta på att den ska bli schysst. En oschysst nära relation är inte samma sak som en relation där det förekommer våld. En nära relation där det förekommer våld är helt utanför ”spelplanen” för schyssta och oschyssta nära relationer. Däremot kan en oschysst nära relation övergå i en nära relation där det förekommer våld. Därför är det viktigt med kunskap om vad en schysst och en oschysst nära relation är samt vad våld är i en nära relation.

Tema två till elva handlar om våld och dess olika uttryck i en nära relation. Det här temat handlar inte om våld i nära relationer. Det här temat ger möjlighet att fundera över vad man själv behöver i en nära relation och vad man behöver arbeta på för att en nära relation ska bli bra och schysst.

Först läser ni texterna enskilt, två och två eller tillsammans i helgrupp. Efter att ni har läst texterna gör ni två övningar där ni får möjlighet att prata om vad ni anser är en schysst nära relation och vad som är en oschysst nära relation och hur en välfungerande kommunikation kan se ut.

Att skapa schyssta nära relationer tillsammans

Vad man vill ha för partnerrelation, till exempel om man vill ha en partnerrelation med en person eller flera och vilka överenskommelser som ska gälla i den partnerrelationen, kan skilja sig åt för olika personer. Vad man söker i en partnerrelation och vad som är viktigt, så som humor, djupa samtal eller gemensamma intressen är också något som skiljer sig åt från individ till individ.

Vad en partnerrelation eller andra nära relationer är och hur man får dem att fungera kan ibland pratas om som att det är något som man bara ska veta och kunna. Men så är det inte. Det är en kunskap som vi behöver få lära oss och som kan utvecklas genom hela livet. Vad man behöver och önskar sig i och av en nära relation är något som man behöver få utrymme att resonera kring både själv och tillsammans med den eller de som ingår i den nära relationen. Oavsett vilken typ av partnerrelation man vill ha eller vad man anser vara viktigt i en partnerrelation eller i andra nära relationer, så finns det några grundläggande nycklar, som kan skapa goda förutsättningar för en väl fungerande kommunikation.

Målet med dessa nycklar är schyssta nära relationer som är jämlika och jämställda och som bygger på samtycke, ömsesidighet och respekt för varandra. Schyssta nära relationer är när alla får utrymme att vara den man är och när alla både kan uttrycka sina egna känslor och behov och lyssna på andras känslor och behov. Ytterligare ett kännetecken på en schysst nära relation är att man känner sig trygg. Den tryggheten kan skapas när man är ärlig och öppen och visar omsorg om varandra, samtidigt som varje individ tar ansvar för sitt välmående och liv.

Nycklar för en välfungerande kommunikation i en schysst nära relation

- Oavsett relationsform är det viktigt att en nära relation är ömsesidig och att man får vara med och bestämma lika mycket.
- Att ha en partnerrelation är ett pågående projekt som innebär ett ständigt relationsarbete. Man kan tänka på kärleken som ett verb, som något man gör och som man skapar och vårdar tillsammans.
- De som ingår i relationen tar ansvar för att berätta om sina egna känslor och behov på ett konstruktivt sätt. Ingen kan gissa sig till eller läsa någon annans tankar.
- De som ingår i relationen lyssnar aktivt när den andre beskriver sina tankar, känslor och behov.
- De som ingår i relationen inser att det är viktigt att kunna eller träna på att sätta sig in i en annan människas situation och att bekräfta den personens känslor och upplevelser (även om man inte måste hålla med eller tycka/känna samma sak).
- De som ingår i relationen inser att man inte kan eller behöver tycka likadant i alla lägen.

Det är okej. Alla relationer går upp och ner och ingen relation är perfekt. Ibland bråkar man, det är normalt. Det viktiga är att man får beskriva sitt perspektiv, att man blir lyssnad på, att man blir respekterad för sina åsikter och att man löser konflikter tillsammans.

- En annan nyckel är att vara intresserad av att lära känna sig själv bättre. Alla behöver ta reda på vad man själv behöver i en partnerrelation eller i en annan nära relation. Att regelbundet stämma av med sig själv hur man mår i den relation man är i, är bra.
- När man är i en relation är det bra att inse att man inte kan förändra en annan människa. Varje person måste själv vilja ta ansvar för sina handlingar, sina behov och känslor. Man kan absolut hjälpa, stötta och inspirera varandra och växa som individer tillsammans men det måste vara ömsesidigt.
- De som ingår i relationen behöver träna på att kompromissa på ett sätt som leder till beslut som kan bli bra för alla och som inte överskrider någons gränser. Man ska aldrig behöva kompromissa med något som gör att man känner sig utsatt eller göra något som man inte är bekväm med.

Övningar och diskussionsfrågor

Del 1 – Om schyssta och oschyssta nära relationer

Till den som leder övningen

Använd en whiteboard eller ett blädderblock och gör två kolumner. Skriv som rubrik ”En schysst nära relation” i den ena kolumnen och ”En oschysst nära relation” i den andra kolumnen. Be sedan deltagarna att fundera enskilt över exempel på en situation som kan uppstå i en nära relation som är schysst och en som är oschysst. Var tydlig i instruktionen att detta inte handlar om nära relationer där det förekommer våld. Skriv upp förslagen i respektive kolumn. Fundera och diskutera tillsammans när alla har fått lämna sina tankar.

Ta hjälp av frågor som:

- Hur behandlar vi varandra i en schysst/oschysst nära relation?
- Hur talar vi till varandra i en schysst/oschysst nära relation?
- Hur ser handlingsutrymmet ut i en schysst/oschysst nära relation? Handlingsutrymme handlar om i vilken utsträckning man kan göra det man vill och vilken möjlighet man har att vara sig själv.

Del 2 – Nycklar för en välfungerande kommunikation i en schysst nära relation

Till den som leder övningen

Be deltagarna att sätta sig två och två. Be dem sedan att läsa texten ”Nycklar för en välfungerande kommunikation i en schysst nära relation” en gång till. När de har läst texten ska de hitta två nycklar var. De ska sedan försöka att beskriva för varandra hur man kan använda dessa nycklar för att lösa de exempel som de lämnat tidigare, på en oschysst situation i en nära relation. Ni kan sedan avsluta denna övning med att fråga om det är något av paren som vill berätta för övriga deltagare om vad de har pratat om.

Tema 2 – Om våld och hur det kan ta sig i uttryck i ungas nära relationer

Syfte och instruktion

Syftet med det här temat är att få kunskap om vad våld är och hur våld kan ta sig i uttryck i ungas nära relationer.

Först kommer ni att läsa ett antal texter enskilt, två och två eller tillsammans i helgrupp. Efteråt kommer ni att titta på filmen ”Teen Dating Violence – Boys 1”. Till filmen finns ett antal diskussionsfrågor som ni sedan får möjlighet att svara på och reflektera kring.

Om våld i ungas nära relationer

Våldets olika former

Våld i ungas nära relationer handlar om olika former av våld som en ung person utsätter någon för eller som en ung person blir utsatt för av den hen är tillsammans med, träffar, ligger med eller tidigare har varit tillsammans med. Det kan också handla om det våld som förekommer och utövas av en förälder, vårdnadshavare eller annan nära vuxen mot en annan förälder, vårdnadshavare eller mot den unga.

Våld förekommer i många olika former. Fysiskt våld kan handla om slag eller sparkar, om att hålla fast någon, knuffa någon eller om att ta stryptag om någons hals. Psykiskt våld kan handla om att någon är kontrollerande, anklagande, nedvärderande eller aggressiv. Sexuellt våld innebär att man går över någons sexuella gränser, till exempel genom att inte försäkra sig om att någon vill vara sexuellt intim såsom att bli tagen på, kyssas, hångla eller ha sex. Digitalt våld kan innefatta att någon hotar en annan person med att sprida privata foton eller filmer eller kontrollerar en annan person via mobiltelefon eller sociala medier. Den som utsätter någon för våld begår ett brott och den som har utsatts för våld är brottsutsatt.

Våldet och situationerna kan se ut på många olika sätt. Det finns nästan alltid någon form av psykiskt våld med i bilden. Många som utsätts för våld beskriver det som att de är i en ”destruktiv relation”, där de utsätts för små och stora övergrepp under en längre tid. Den som utsätter någon för våld tar makt över den andra genom att göra så att hen känner sig hotad, pressad eller otrygg. Att ta makt över någon annan kan också handla om att inte lyssna på vad någon säger, inte ta det som någon säger på allvar eller låta en person känna att vad den än gör så är det fel.[59] Den som blir utsatt kan känna sig tvungen att anpassa sitt liv för att skydda sig själv eller lämnas med en känsla av maktlöshet och uppgivenhet inför att kunna påverka relationen och sitt liv.

En åldersskillnad på bara några år i ungas partnerrelationer kan påverka maktbalansen i relationen på olika sätt, till exempel genom att den ena personen bor hemma och går i skolan medan den andra har ett eget boende och tjänar egna pengar.

Våld ingår aldrig i en schysst nära relation

Det är normalt att bråka och tjafsa ibland i en partnerrelation eller annan nära relation men det finns självklara gränser. I tema 1 ”Vad är en schysst nära relation och vad är en oschysst nära relation” har ni redan pratat om ett antal nycklar för en välfungerande kommunikation, som i sin tur bidrar till en schysst nära relation.

Utifrån vissa normer i vårt samhälle om hur partnerrelationer kan och ska fungera är det lätt att tro att det är okej att agera på svartsjuka på ett kontrollerande sätt, eller begära att någon ska vara tillgänglig hela tiden eller bestämma vem den man har en relation med får prata med eller umgås med. Men det är inte okej. Det är beteenden som handlar om makt och kontroll över någon annan. Våld ska inte vara en del av en nära relation. Det är aldrig okej att slå någon, det vill säga att utöva fysiskt våld. Det är aldrig okej att ha sex med någon utan samtycke, det vill säga att utöva sexuellt våld.[60] När en person höjer rösten och kallar den andra för nedsättande ord så som värdelös eller dum i huvudet vid upprepade tillfällen, så är det en form av psykiskt våld.

Våldet är ofta dolt och många saknar kunskap om våld

Den som utsätter någon annan för våld vill sällan att andra ska se och förstå att man gör det och brukar vara bra på att dölja det. Det kan innebära att en person som utövar våld kan vara en fin

partner när andra är med eller alltid är snäll och trevlig mot andra personer utanför relationen. Det fysiska våldet kan riktas mot delar av kroppen där blåmärken döljs av kläder.

Många som blir utsatta för våld väljer också av olika anledningar att inte berätta om det för vänner och familj. Det kan handla om att känna oro inför de reaktioner som de kommer att möta, till exempel att inte bli trodd eller förstådd. En person som utsätts för våld kan känna skuld och skam över situationen som den befinner sig i och tänka att det är ens eget fel att man blir utsatt för våld.

Våld kan inte lösas i en relation – vikten av professionell hjälp

En person som utövar våld i sin relation kan på flera andra sätt vara snäll, charmig och rolig och samtidigt uttrycka mycket ånger och be om förlåtelse när den utövat våld. Ofta ber man om ursäkt och förlåtelse direkt efter våldet och lovar att det här var sista gången och att det ska bli ändring. Även om det kan bli bättre i perioder är det vanligt att man fortsätter att utsätta sin partner för våld, trots ånger och löften.

Det är vanligt att den som utövar våld inte tar ansvar för sina handlingar och skyller ifrån sig på något eller någon. De kan säga att de blev provocerade eller att de har ett hett temperament och inte kan kontrollera sig. De kan vara manipulativa och försöka få det till att det är de själva som det är synd om. Många förminskar andras känslor och upplevelser, till exempel genom att säga att den som är utsatt är känslig och överdriver.

Det kan finnas många olika förklaringar till våldet som att den som utövar våld har farit illa i sin barndom, själv blivit eller är utsatt för våld av närstående i hemmet eller har det tufft på andra vis. Kom ihåg att det inte är personen som utsätts för våld som har ett ansvar att hitta svar på varför en annan person utövar våld. Den som utövar våld har ansvar för sina handlingar. Även om man själv är eller har blivit utsatt för våld av någon annan, är det aldrig en ursäkt för att använda våld mot andra. Om en förälder, vårdnadshavare eller annan nära vuxen utövar våld hemma så har du som ung rätt att få stöd och skydd.

Man har rätt att få professionellt stöd och skydd om man är utsatt för våld och professionell behandling och stöd om man utövar våld. Som ung kan du vända dig till en vuxen om du eller någon kompis till dig utövar våld eller utsätts för våld. Det kan till exempel vara skolkuratorn, någon på ungdomsmottagningen, en lärare, en fritidsledare eller någon vuxen i din närhet som du känner förtroende för. Det är vuxnas ansvar att vara ett stöd för dig i en sådan situation och att hänvisa dig vidare till rätt instans. Våld och kontroll resulterar i allvarliga konsekvenser för liv och hälsa och kan aldrig vara en del av en schysst nära relation.

Varför inte bara göra slut?

När det förekommer våld, borde fokus för ansvaret vara på den personen som utsätter någon annan för våld. I stället hamnar ofta fokus för ansvaret på den personen som blir utsatt för våld. En vanligt förekommande fråga är ”Varför stannar personen i relationen?” Det kan vara svårt att förstå varför någon fortsätter att vara i en relation med en person som utsätter en för våld. Det finns många anledningar till det. Dessa olika anledningar beskrivs genom det som kallas för normaliseringsprocessen.[61] Till att börja med kommer våldet ofta smygande och blir värre och mer allvarligt med tiden.

Den som blir utsatt kan känna många olika känslor, på en och samma gång. Man kan fortfarande älska eller vara kär i den som utsätter en. Men våldet sätter ramarna för relationen om våld förekommer. Den som utövar våld kan, som beskrivs ovan, växla mellan att vara omtänksam och kärleksfull och aggressiv och våldsam. Det kan vara svårt att göra slut eftersom man kan hoppas på eller drömma om att det ska bli bra igen.

Det kan kännas komplicerat att berätta om våldet. Många skäms och känner skuld för att det inte blev som de hade tänkt sig. Det är vanligt att känna oro för hur folk runt omkring kommer att reagera. Man kan känna rädsla för att inte få ett tillräckligt stöd eller att inte bli trodd och förstådd i det man berättar. Den som använder våld kan hota med att göra situationen värre om hen blir lämnad, till exempel hota med att ta sitt liv eller göra sin partner väldigt illa. Många som är utsatta stannar kvar i relationen för att skydda sig själva och sin familj från ännu värre våld.

Det finns även annat som kan göra det svårt att lämna en våldsam relation. Man kan uppleva att man står i tacksamhetsskuld och att man förväntas ställa upp på saker för att någon har gett en presenter eller boende eller liknande. Det kan även vara så att personen som utövar våld är betydligt äldre och har mer erfarenhet av relationer. Personen kan försvara våldet genom att säga att det som händer är normalt. Den som utsätter någon för våld kan även använda information om den andra i skadligt syfte. Ett exempel på detta är att hota med att berätta för familj eller vänner om den andra personens könsidentitet eller sexuella läggning om man är hbtqi-person och inte har möjlighet att vara öppen med det. Ett annat exempel är att berätta för den andra personens familj om relationen, trots att familjen inte skulle acceptera den. Personen kan också hota med att sprida bilder och filmer.

Det kan finnas andra saker som gör det extra svårt att lämna någon som utövar våld. En funktionsnedsättning kan göra att man är mer beroende av den man är i ett förhållande med. Det är våld om en person gömmer någons mediciner eller flyttar på någons hjälpmedel som den behöver, som till exempel en rullstol eller en hörapparat.

Övning och diskussionsfrågor

Till den som leder övningen

Gå in på Youtube och titta tillsammans på filmen ”Teen Dating Violence – Boys 1”.[62] Filmen är drygt en minut lång. Diskutera sedan filmen gemensamt.

Till stöd kan ni ha frågor som:

- Vad tänker ni när ni ser den här filmen?
- Vad är det som händer?
- Vad är det hon säger till honom?
- Hur svarar han på det hon säger?
- Vad gör han?
- Varför tror ni att han gör som han gör?
- Varför tror ni att killen ser sig själv utifrån?
- Hur tänker ni att han borde göra utifrån vad hon säger?
- Varför är det främst killar som använder våld mot tjejer i en relation, och inte tvärtom?

Länk till filmen
”Teen Dating Violence – Boys 1”

Tema 3 – Normer kring kön som rättfärdigar våld

Syfte och instruktion

Syftet med det här temat är att få kunskap om vad genus är och hur normer och stereotypa föreställningar kring kön påverkar oss. Det handlar om att synliggöra vilka hinder och konsekvenser de får för våra liv, vår hälsa och vår rätt att leva jämställt.

I det här temat får ni lära er om hur maktrelationen utifrån kön uppstår, hur den orsakar sexism, våld och relationer som inte är jämställda. Ni får också lära er att synliggöra andra normer och stereotypa föreställningar kring exempelvis könsidentitet, sexualitet, hudfärg och funktionalitet som orsakar andra maktrelationer och våld gentemot och mellan grupper i samhället. Ni får samtala om vad man kan göra för att synliggöra och förändra maktrelationer, eftersom dessa påverkar våld i ungas nära relationer.

Ni kommer att läsa ett antal texter enskilt, två och två eller tillsammans i helgrupp. Därefter kommer ni att titta på trailern ”The mask you live in” och sedan diskutera den med varandra, utifrån ett antal diskussionsfrågor.

Genus – social och kulturell konstruktion kring kön

Genus är ett begrepp som används för att beskriva social och kulturell konstruktion kring kön. Det finns normer, det vill säga oskrivna regler i samhället, för vilka beteenden, attribut och egenskaper som man förväntas ha utifrån könen kvinna/tjej eller man/kille. I detta ingår också en norm som säger att det bara finns två kön. Tvåkönsnormen är idén om att det endast finns kvinnor/tjejer eller män/killar och att dessa två kön är varandras motsatser. En konsekvens av tvåkönsnormen är att transpersoner och icke-binära personer blir osynliggjorda.

De här normerna är inte fasta utan förändras över tid och rum och mellan olika samhällen och kulturer. Som regel förväntas killar/män att bete sig på vissa sätt, ha på sig vissa kläder och inneha vissa egenskaper medan tjejer/kvinnor som regel förväntas bete sig på ett annat sätt, ha andra kläder på sig och ha andra egenskaper. När vi följer och försöker att leva upp till de här normerna kring kön kan man säga att vi gör kön. Vi blir det som normerna, eller de stereotypa föreställningarna kring kön, förväntar sig av oss. Killar/män tillskrivs ofta egenskaper som logisk, tuff, hård, teknisk och rättfram (det som anses som maskulint) medan tjejer/kvinnor ofta tillskrivs egenskaper som mjuk, omsorgsfull, snäll, varm och förstående (det som anses som feminint). Att det finns förväntningar på hur vi ska vara utifrån kön betyder inte att alla är så eller ens lever upp till de förväntningarna.

När vi gör kön tillskrivs killar/män och tjejer/kvinnor inte enbart olika beteenden, attribut och egenskaper utan också olika roller. I vissa sammanhang kanske killar/män till exempel förväntas ta plats i ett rum och vilja utöva vissa ”kill- eller manskodade” idrotter som ishockey eller kampsport. I vissa sammanhang kanske tjejer/kvinnor till exempel förväntas vara duktiga på relationer och utöva vissa ”tjej- eller kvinnokodade” idrotter som ridning och gymnastik – för att dra detta till sin spets. Många känner inte alls igen sig i dessa stereotypa bilder. Oavsett om vi lever upp till normerna eller inte så behöver vi förhålla oss till dem och de påverkar oss.

Enligt de här rådande normerna och stereotypa föreställningarna kring kön förväntas vi inte enbart att bete oss på ett speciellt vis, klä oss på ett visst sätt och ha vissa specifika egenskaper samt ha olika roller beroende på vårt kön. Vi förväntas också att bli kära i och åtrå det så kallade motsatta könet. Det som har beskrivits ovan kallas för heteronormen.

De här normerna och stereotypa föreställningarna kring kön skapar olika konsekvenser. Till att börja med utgör de hinder för att få vara den man är, ägna sig åt de intressen man verkligen har eller skulle vilja upptäcka, få det livsutrymme som man har rätt till och att älska den man vill. Dessutom uppstår det en maktrelation mellan könen när killar och män som grupp tillskrivs egenskaper som traditionsenligt ses som bättre och som ger större utrymme att tala och ta plats i det offentliga rummet. Senare i livet får det också konsekvenser som att män som grupp har mer makt och resurser än kvinnor som grupp. Det betyder inte att det är så för alla individer, men det finns tydliga mönster på

gruppnivå. Forskning och statistik visar att kvinnor tar större ansvar för barn och hem, familj och sociala relationer samt att män i mycket större utsträckning känner sig ensamma, har sämre kontakt med sina barn och sin familj, tar hjälp i lägre utsträckning vid sjukdom och ohälsa samt har en ökad risk för suicid.

Normer som rättfärdigar killars makt- och våldsutövande

De här normerna och stereotypa föreställningarna kring kön, möjliggör och rättfärdigar även killars och mäns maktutövande och kontrollerande beteenden. De rättfärdigar utövande av olika former av våld mot tjejer, kvinnor, trans- och icke-binära personer men också gentemot varandra och sig själva. Våldet blir ett accepterat uttryck för manlighet och ett romantiserat ideal att leva upp till för killar och män. Ett aggressivt och våldsamt beteende är därför något som man lär sig. Som kille och man förväntas man hantera och använda våld om det behövs. Tjejer och kvinnor däremot förväntas inte använda våld på samma sätt. Det finns en koppling mellan ideal för hur killar och män ska bete sig och våldsutövande medan samma koppling inte finns för tjejer och kvinnor.

De förväntningar som finns i samhället på pojkar och män att använda våld innebär att alla oavsett kön måste förhålla sig till dessa normer och konsekvenserna av våldet. De som bryter mot heteronormen genom att till exempel inte anamma beteenden, attribut och egenskaper som tillskrivs det kön man har, eller inte älskar och åtrår någon av det så kallade motsatta könet, utsätts ofta för olika former av bestraffning och våld, ofta just av killar och män eftersom de står för merparten av våldet i samhället.

Skadliga normer för maskulinitet

Oransky och Fisher har tagit fram en lista över vanligt förekommande normer för maskulinitet, som kan vara en risk för att utveckla ett kränkande eller våldsamt beteende. Forskarna organiserar dessa normer för killar i fyra grupper:

- Ständig ansträngning – att ständigt anstränga sig för att visa sig tuff och stark.
- Känslomässig begränsning – att bli känslomässigt begränsad både inför sina egna och andras känslor, till exempel genom att framför allt ha tillgång till ilska.
- Heterosexism – ett kategoriskt nedvärderande, förakt eller undvikande av femininitet och homosexualitet.
- Social retsamhet – att ständigt klara av att reta andra killar och stå ut med att själv ständigt bli retad. Man förväntas med andra ord att klara av ”grabbjargong”.

Det finns massor av normer och stereotypa föreställningar i vårt samhälle utöver de som rör kön, könsidentitet och uttryck eller sexuell läggning, som exempelvis normer kring funktionalitet, hudfärg, klass eller ålder. De här normerna utgör olika maktrelationer, såsom exempelvis den mellan att vara heterosexuell och homosexuell eller bisexuell, mellan cispersoner och transpersoner, mellan vit/ljus hudfärg och icke vit/mörk hudfärg och mellan medelklass och arbetarklass. De som omfattas av normer har större möjlighet att tilldelas makt, privilegier och andra fördelar. De som befinner sig utanför normer eller bryter mot normer riskerar att utsättas för olika typer av nackdelar, bestraffningar och avsaknad av makt och privilegier. När man synliggör de här olika maktrelationerna mellan olika grupper och tittar på konsekvenserna det får för människor i form av avsaknad av rättigheter och möjligheter, använder man sig av ett intersektionellt perspektiv.

Människors olikheter gör att vi ibland är en del av vissa normer och att vi ibland bryter mot andra normer. Det kan vara olika i olika sammanhang. Det betyder att vi ibland lever upp till normer som ger oss makt och fördelar och ibland bryter mot normer som gör att vi riskerar att utsättas för bestraffningar och diskriminering.

Även om man inte vill använda våld så kan det vara svårt att bryta med normer som rättfärdigar och romantiserar våld. Det kan också vara svårt att säga ifrån när någon agerar på ett våldsamt sätt. Normer för och förväntningar på hur killar och män ska vara är något som måste förändras, för att nära relationer ska kunna vara schyssta och jämställda och fria från våld. Vi är alla bärare av de här normerna och är med och både upprätthåller och återskapar dem. Tillsammans kan vi förändra normer. Det gör vi genom att synliggöra normer, bryta med dem och aktivt agera för jämställda och jämlika villkor för alla människor.

Övning och diskussionsfrågor

Till den som leder övningen

Gå in på Youtube och titta på trailern ”The mask you live in”.[63] Trailern är ca tre minuter lång. Diskutera sedan filmen tillsammans.

Till stöd kan ni ha frågor som:

- Vilka normer och förväntningar på killar och män beskrivs i trailern?
- Vad får de här normerna och förväntningarna på killar och män för konsekvenser, för killar/män, tjejer/kvinnor, för transpersoner och icke-binära personer?
- Hur kan vi tillsammans ändra på de här normerna och förväntningarna på killar och män?
- Hur kan vi stödja varandra för att våga säga ifrån mot skadliga ideal, normer och förväntningar?

Länk till filmen ”The mask you live in”

Tema 4 – 15 varningstecken på en nära relation som innehåller våld

Syfte och instruktion

Syftet med det här temat är att lära sig att se varningstecken på ett våldsamt beteende och på en relation som innehåller våld. Ni kommer först att få fundera på och prata om vad ni tror kan vara varningstecken på att någon utövar våld i en nära relation. Ni kommer sedan att få läsa en lista på varningstecken tillsammans och svara på ett antal diskussionsfrågor i gruppen.

Övning och diskussionsfrågor

Till den som leder övningen

Börja med att tillsammans som grupp fundera på vad ni tror kan vara varningstecken på att någon utövar våld. Skriv sedan upp förslagen från gruppen på en whiteboard eller ett blädderblock.

Läs sedan texten ”Varningstecken på ett våldsamt beteende” tillsammans två och två eller i helgrupp. Samtala sedan om diskussionsfrågorna tillsammans i helgrupp.

Varningstecken på ett våldsamt beteende

Här är en lista på beteenden och handlingar som är exempel på varningstecken på en relation som inte är schysst och som innehåller olika former av våld.

En person ...

1. messar mig överdrivet mycket och får mig att känna att jag måste svara snabbt
2. blir lätt svartsjuk och agerar på svartsjukan på ett kontrollerande sätt
3. har åsikter om och kontrollerar hur jag klär mig, sminkar mig, pratar eller rör mig
4. pratar illa om mina vänner och min familj och vill att vi tillbringar mycket tid bara vi två
5. kontrollerar mig genom att ”ha koll på mig” hela tiden och säga till mig vem jag får prata med och träffa, när jag får träffa någon och under vilka omständigheter jag får träffa någon
6. får mig ibland att känna mig ledsen, rädd, skamsen, förnedrad, fel, arg, irriterad eller chockad
7. sprider, eller hotar med att sprida, intima bilder på mig till andra
8. kräver att jag ska göra saker, som till exempel att dela med mig av lösenord eller ställa upp på olika typer av sex för att visa att jag älskar hen eller för att jag har fått presenter och andra saker
9. växlar snabbt mellan att vara aggressiv/kall och kärleksfull/omtänksam och varm
10. kallar mig för saker som barnslig och omogen, eller vägrar att lyssna på mina känslor, behov och uttryckta gränser när jag inte vill gå med på något, eller när jag påpekar att jag tycker att hen beter sig fel
11. förlöjligar eller gör sig lustig över min funktionsnedsättning, min könsidentitet eller sexuella läggning
12. säger nedvärderande och elaka saker om min etniska tillhörighet eller min religion eller annan trosuppfattning som jag har
13. säger att hen ska berätta för andra om min sexuella läggning eller könsidentitet
14. säger att hen ska berätta för min familj om vår relation trots att jag inte vill det
15. ”skojar” om eller hotar med att gömma mina hjälpmedel, inte ge mig min medicin eller möblera om på ett sätt som jag inte känner igen och som hindrar min rörelsefrihet

Diskutera följande frågor:

- → Vad kan man göra som vän om man märker att ens kompis beter sig oschysst eller på ett våldsamt sätt mot sin partner eller någon som hen träffar?
- → Vart kan man vända sig om man behöver prata med en vuxen och få stöd?

Tema 5 – Olika former av våld

Syfte och instruktion

Syftet med det här temat är att få kunskap om olika former av våld. Det handlar också om hur vi kan lära oss att upptäcka våld och hur vi kan agera när vi upptäcker våld.

Först kommer ni att läsa en text enskilt eller tillsammans. Efter att ni har läst texten kommer ni att få möjlighet att öva på att komma på olika scenarier som innefattar våld och identifiera vilken form av våld det är.

Olika former av våld

Psykiskt våld

Psykiskt våld kan vara när någon använder hotfulla och nedvärderande ord och ett aggressivt eller kyligt eller avståndstagande beteende mot dig, för att exempelvis pressa dig och begränsa ditt liv. Syftet kan vara att du ska känna dig rädd, maktlös och värdelös. Du kan känna dig förvirrad, osäker och helt upptagen av att försöka förstå varför den andra personen är nedvärderande eller aggressiv eller inte lyssnar på dig. Det kan kännas som att du inte kan säga eller göra rätt i förhållande till den här personen, hur mycket du än försöker.

Olika exempel på psykiskt våld

Hot

Hot kan vara när någon som du har en nära relation med säger att hen kommer att skada dig eller sig själv om du agerar på ett visst sätt, till exempel om du gör slut. Personen kan använda hot för att pressa dig till att göra saker som du inte vill. Ett vanligt hot är när någon hotar med att ta livet av sig om relationen tar slut. Ett hot kan också vara riktat mot någon som betyder mycket för dig, till exempel en familjemedlem eller ett husdjur.

Om du är hbtqi-person och inte vill eller har berättat om det, kan personen hota med att ”outa” dig. Om du har en kontrollerande familj med starka hedersnormer kan personen hota med att berätta saker om dig som den vet att familjen inte kommer att acceptera.

Att hota handlar om att kontrollera och skrämma någon. Att anpassa sig efter hotet är ofta en strategi för att skydda sig själv och sina nära och kära. Det kan leda till att du blir mer och mer begränsad i ditt liv. Om någon i en nära relation som du har utsätter dig för hot så behöver du stöd och hjälp att lämna hen.

Kontroll

Ett kontrollerande beteende kan vara när någon som du har en nära relation med vill kontrollera dig. Hen kanske beter sig på ett sätt som gör att det känns som att hen upplever dina vänner som ett hot mot er relation. Kontroll kan även vara att vägra att tolka för dig, så att det blir svårt att kommunicera med andra. Hen kanske påverkar dig i hur du klär dig eller vad du gör på fritiden.

Allt det här som beskrivs ovan är kontrollerande beteenden. Till slut kanske hen förbjuder vissa saker i ditt liv. Du kan bli alltmer isolerad från vänner och familj och du väljer kanske bort saker du vill göra, för att undvika misstänksamhet, anklagelser och svartsjuka.

I vårt samhälle och i till exempel filmer, serier och musik finns det en bild av att svartsjuka kan vara ett tecken på intresse eller kärlek. Det finns också en bild av att du ska dela allt med den du älskar. Men du har rätt att hålla saker för dig själv, till exempel dina lösenord till mejl och sociala medier. Det är aldrig okej att någon som du har en nära relation med isolerar dig eller begränsar din frihet.

Kränkande kommentarer och manipulation

Det är vanligt att den som utsätter någon för våld i en nära relation använder sig av nedsättande och kränkande kommentarer. Det kan vara när ni är själva eller så att andra hör, som till exempel att du är ful, värdelös eller något annat sårande. Det är också vanligt med förminskanden. Personen kan till exempel säga saker som att du är känslig, barnslig och att du överreagerar. Eller att allt är ditt fel och att du får skylla dig själv för det som personen utsätter dig för. Ett annat sätt att manipulera dig är att växla mellan att vara varm och kärleksfull och kall och frånvarande. Ett exempel på det är att hen helt ignorerar dig och lämnar dig i oro, ovisshet och otrygghet.

Att höra sådant här från den man har en nära relation med eller att behandlas på det här sättet kan skapa känslor av osäkerhet, skam och stress. Att få sin partner eller någon annan som man har en nära relation med att känna i enlighet med det som beskrivs ovan, är motsatsen till kärlek och respekt.

Fysiskt våld

Fysiskt våld är när någon gör något mot din kropp som gör ont eller ger dig obehag. Personen kan göra så att du får märken på din kropp eller skador. Att någon använder fysiskt våld mot någon annan är aldrig någonsin okej, oavsett vad som hände innan.

Exempel på fysiskt våld är att en person

- tar hårt i dig, klämmer dig, nyper dig, eller river dig
- puttar eller trampar på dig
- slår eller sparkar dig
- drar i ditt hår eller i dina kläder
- tar ifrån dig hjälpmedel eller mediciner som du är i behov av
- håller en kniv eller ett annat vapen mot dig
- kastar något på dig
- tar stryptag om din hals
- tar tag om ditt ansikte och tvingar dig att möta blicken
- håller fast dig med sin kroppstyngd så att du inte kan röra dig

Sexuellt våld

Sexuellt våld är allt från att någon tafsar på din kropp till våldtäkt. Det är när någon gör eller säger något sexuellt mot dig utan att du vill det, det vill säga alla typer av trakasserier och övergrepp som har med sex att göra eller som riktar sig mot din sexualitet eller mot din kropp. Bara för att man är tillsammans med någon eller dejtar någon har man aldrig rätt till varandra sexuellt. Samtycke gäller alltid, i alla steg och man har alltid rätt att säga nej till sex och beröring.

Sedan 2018 har Sverige en så kallad samtyckeslag som bygger på frivillighet och innebär att den som har sex med någon annan måste vara säker på att den andre vill ha sex och bli berörd sexuellt. Sex ska bygga på samtycke. Det innebär att alla är med av fri vilja och att man måste försäkra sig om att de som deltar vill göra det man ska göra. Bara för att en person har velat ha sex med någon tidigare betyder inte det att den vill det igen. Sex ska kännas bra innan, under hela tiden man har sex och efter, för alla inblandade. Man har alltid rätt att ångra sig och säga nej om man inte vill fortsätta att ha sex. En person har inte heller rätt att ha sex med någon bara för att den har gett presenter, skjuts, tak över huvudet eller andra gåvor. Om sex sker utan samtycke är det en våldtäkt och olagligt. Det är även så att en person under 15 år inte kan ge en äldre person samtycke till sex. Om en äldre person har sex med någon som är under 15 år är det, i lagens mening, en våldtäkt.

Det är viktigt att komma ihåg att man kan reagera väldigt olika på sexuellt våld. En del upplever att de ”fryser”, alltså stänger av eller kopplar bort känslorna, under själva övergreppet. Under ett övergrepp kan kroppen ändå reagera upphetsat genom att man till exempel blir våt eller får stånd. När en person upprepade gånger utsätter en annan person för sexuellt våld kan det vara så att man till slut bara vill ha övergreppet ”avklarat”. Det kan vara ett försök till motstånd och att försöka få någon kontroll över det som sker. Men sexuellt våld innefattar aldrig ett samtycke till sex.

Exempel på sexuellt våld är att en person

- rör dig med sina läppar, fingrar eller sitt kön, trots att du inte aktivt visat att du vill eller visar personen att det inte känns bra för dig
- får dig att röra hen med dina läppar, fingrar eller ditt kön, trots att du säger eller visar personen att det inte känns bra för dig
- gör något sexuellt mot dig när du är full, drogpåverkad eller sover
- utsätter dig för risker genom att vägra kondom eller annat skydd mot sexuellt överförbara sjukdomar eller graviditet, kanske till och med lurar dig att ni är skyddade
- tar sexuella eller intima foton eller filmer på dig utan att du är med på det
- sprider eller visar en sexuell eller intim bild eller film på dig för vänner, okända personer eller lägger upp den på en porrsida, även om du tog bilden eller filmen frivilligt från början

- pressar dig att ställa upp på saker som du inte vill för att personen gett dig presenter eller annan ersättning
- pressar dig att titta på porr fast att du inte vill det
- får dig att känna att du måste ställa upp på sex för att till exempel lugna personen som uppträder aggressivt och hotfullt eller våldsamt
- tjatar på dig att du ska ställa upp på olika sexuella handlingar eller ha mer sex än du vill ha. Det brukar kallas för tjatsex.
- tvingar dig att ha sex med någon annan person

Digitalt våld

Digitalt våld kan vara när den du har en nära relation med övervakar, trakasserar eller kontrollerar dig, till exempel med hjälp av mobilen eller i sociala medier.

Exempel på digitalt våld är att en person

- smygläser dina meddelanden eller mejl som ett sätt att kontrollera dig
- tar reda på dina lösenord, eller kräver att få dina lösenord som ett bevis på din uppriktighet och kärlek till personen
- loggar in på dina konton till mejl, sociala medier och annat
- bestämmer vem du får bli vän med eller följa i sociala medier eller vem du ska ta bort/blocka
- bestämmer om du får ha ett konto på sociala medier
- skriver och postar saker från dina konton eller din mobil utan lov, till exempel låtsas vara du
- sprider en privat/sexuell bild eller film på dig till vänner, okända personer eller på en porrsida
- Skickar oönskade sexuella bilder eller filmer till dig
- sprider rykten eller privat information om dig digitalt
- håller koll på var du är genom din telefon
- håller koll på dig genom att hela tiden kolla vad du gör i sociala medier
- skickar hot, såsom exempelvis våldtäktshot, eller elaka meddelanden till dig
- fortsätter att skicka sms och andra meddelanden trots att du har bett hen att sluta
- kräver att du svarar på sms och meddelanden direkt när du får dem

Övning och diskussionsfrågor

Till den som leder övningen

Den här övningen handlar om att få syn på att våld är så mycket mer än vad vi vanligtvis tänker på som våld. Övningen handlar om att även synliggöra det våld som sårar, kränker och skadar individer och relationer och som vanligtvis inte betraktas som våld.

Börja med att dela in er i mindre grupper. Skriv sedan ner olika kommentarer och handlingar som ni tror kan hända i en partnerrelation eller annan nära relation och som ni tycker skulle vara sårande eller kränkande att bli utsatt för.

Arbeta med detta en stund tills ni har en lista med olika kommentarer och handlingar. När ni anser att listan är färdig ska ni dela in ett (liggande) tomt papper i fyra rutor. De fyra rutorna ska ha rubrikerna digitalt våld, fysiskt våld, psykiskt våld och sexuellt våld.

Placera ut de olika kommentarerna och handlingarna i den ruta där händelsen enligt er hör hemma (kanske i fler än en ruta).

Redovisa sedan vad ni har kommit fram till i helgrupp och diskutera resultaten tillsammans.

Till stöd kan ni ha frågor som:

- Varför tror ni att en så stor del av våldet är osynliggjort?
- Har er bild av vad som är våld kunnat breddas efter arbetet med det här temat? Om ja, på vilket sätt? Om nej, varför?
- Var det några kommentarer och handlingar från listan som var svåra att placera i någon av rutorna?

Tema 6 – Hedersrelaterat våld och förtryck

Syfte och instruktion

Syftet med det här temat är att lära sig om vad hedersrelaterat våld och förtryck är och hur det kan ta sig i uttryck. Först kommer ni att läsa några texter, tillsammans eller enskilt. Sedan kommer ni att arbeta med temat, utifrån två delar.

Den första delen ”Vad är hedersrelaterat våld och förtryck?” handlar om att få kunskap om det här våldsområdet och hur det kan ta sig i uttryck. I den här delen kommer ni att läsa en kort text och därefter titta på filmen ”#Metoo med fokus på hedersrelaterat våld och förtryck”. Därefter kommer ni att diskutera den med hjälp av några frågeställningar.

Den andra delen ”Ryktesspridning” handlar om att få en djupare förståelse för vilka konsekvenser ryktesspridning hos omgivningen kan få för de personer som lever med hedersrelaterat våld och förtryck. I den delen kommer ni att titta på filmen ”Onur” och diskutera den med hjälp av ett antal frågeställningar och en övning.

Hedersrelaterat våld och förtryck och dess uttryck

Om att leva med hedersrelaterat våld och förtryck och samtidigt utsättas i en partnerrelation

Om du lever med hedersrelaterat våld och förtryck samtidigt som du blir utsatt för våld i din partnerrelation, kan du uppleva att du inte vågar eller kan prata med någon för att få hjälp och stöd. Du kanske är rädd för att den du har en partnerrelation med ska avslöja saker om ditt liv som du inte vill ska spridas till din familj eller andra personer. Du kanske lever med en så kallad oskuldsnorm hemifrån som är vanligt när man lever med hedersrelaterat våld och förtryck. Det betyder att det finns en förväntan från din familj, släkt och/eller omgivning på dig, att du ska vara oskuld tills du gifter dig.

Du kanske har valt att ha sex för första gången med en person som du har någon typ av relation med. Om det är en partnerrelation kanske den dessutom är hemlig för din familj. Det kan göra att du känner rädsla för att personen du är i en relation med ska berätta för din familj om relationen och om att ni redan har haft sex. Rädslan kan också handla om vad som ska hända med dig om din familj får reda på det. Personen som du har en relation med kanske hotar dig med att berätta om er relation om du inte går med på att göra vissa saker som hen vill. Det är aldrig okej att hota någon eller få någon att göra saker som hen inte vill. Det är våld.

Fakta om hedersrelaterat våld och förtryck

Hedersrelaterat våld och förtryck är ett begrepp som används för att beskriva det kollektivt utövade våldet och förtrycket. Det betyder att när en person blir utsatt för hedersrelaterat våld och förtryck så är det ofta fler än en gärningsperson som hotar med och utövar våld. Det kan till exempel vara den närmaste familjen, släkten eller omgivningen som deltar i att förtrycka och utöva våld mot en person. Våldet används för att kontrollera och straffa den personen för att den brutit mot de normer och regler som finns inom det kollektivet.

Kollektiv betyder i det här sammanhanget en grupp av personer som anses vara bundna till varandra via exempelvis släktskap, kultur eller etnicitet. De olika kollektiven kan ha olika normer och regler som gäller men ofta är kontrollen av flickor och kvinnors sexualitet central. Oskuldsnormen, som nämndes i ovan avsnitt, innebär att det finns en förväntan på främst flickor och kvinnor att vara oskuld tills att de gifter sig.

Ett sätt att upprätthålla oskuldsnormen på, är att sprida myten om mödomshinnan. Det är en idé om att det går att se om en person har haft sex eller inte. Men det stämmer inte. Mödomshinnan finns inte.[64] Det finns ingen hinna som täcker öppningen till slidan och därmed kan gå sönder eller vara intakt, beroende på om flickan, kvinnan, en icke-binär person eller en transperson har haft penetrativt/omslutande sex eller inte. I stället finns det en vävnad som kallas slidkrans. Den finns runt slidans öppning. Slidkransen är elastisk och varierar i form och tjocklek mellan olika personer. Den har ingen specifik funktion kopplad till sexualitet eller oskuld, utan är en del av den normala anatomin kring slidan.[65]

I vissa fall kan endast rykten om att en person har brutit mot oskuldsnormen leda till begränsningar, förtryck och våld. Det kan också leda till att kollektivet bedömer att de behöver tillrättavisa personen, oavsett om ryktet är sant eller inte. Det kan till exempel resultera i att man utsätts för barn- eller tvångsäktenskap. Tvångsäktenskap innebär att en person tvingas att gifta sig och dessutom att gifta sig med någon som den själv inte har valt. Barnäktenskap innebär att ett barn tvingas att gifta sig. Både barn- och tvångsäktenskap är brott, enligt svensk lagstiftning.

Fakta om hedersrelaterat våld och förtryck och funktionsnedsättning

Barn som lever med en funktionsnedsättning och dessutom lever med hedersrelaterat våld och förtryck, befinner sig i en särskilt utsatt livssituation. Dels på grund av att personer med funktionsnedsättningar oavsett har en utsatt livssituation med en större beroendeställning till sin familj, dels för att ens funktionsnedsättning kan användas emot en som en del av det här våldet.

En funktionsnedsättning kan vara något som påverkar en familjs heder då en person med funktionsnedsättning kan avvika från normen om en funktionell kropp och normen om ett funktionellt intellekt. För personer med intellektuell funktionsnedsättning kan det dessutom vara extra svårt att förstå de normer och regler som man förväntas följa. Personer med intellektuell funktionsnedsättning löper större risk för att utsättas för exempelvis tvångsäktenskap. Särskilt flickor och unga kvinnor med intellektuell funktionsnedsättning löper stor risk att vilseledas in i äktenskap, utan att förstå vad ett äktenskap innebär.

Olika hinder som personer med funktionsnedsättning möter generellt för att kunna vara delaktiga i samhället, beroendeställning till familjen och hedersnormer kan göra det ännu svårare att lämna en hederskontext och skaffa sig ett nytt eget nätverk och liv utanför familjen och släkten. Eftersom det samhälleliga stödet dessutom är utformat utifrån normativa föreställningar om till exempel funktionalitet, etnicitet och klass, försvåras möjligheten att få stöd och skydd för personer som lever med en funktionsnedsättning och som utsätts för hedersrelaterat våld och förtryck.[66]

Fakta om könsstympning av flickor och kvinnor

I Sverige definieras könsstympning som ett uttryck för hedersrelaterat våld och förtryck. Könsstympning av flickor och kvinnor, såväl som icke-binära personer och transpersoner, innebär att delar av deras yttre könsorgan skärs bort eller skadas. Enligt svensk lagstiftning är det olagligt att utsätta flickor och kvinnor för könsstympning. Det är även olagligt att planera för att utsätta någon för könsstympning. Ibland används religion som motiv för att försvara den skadliga sedvänjan men det finns ingen religion som förespråkar könsstympning av flickor och kvinnor, icke-binära personer eller transpersoner.

Fakta om hedersrelaterat våld och förtryck och hbtqi-personer

Hedersrelaterat våld och förtryck kan drabba flickor, kvinnor, pojkar, män, icke-binära personer och transpersoner. Det råder ofta en stark heteronorm i en kontext där den här typen av våld utövas. Det betyder att du förväntas vara heterosexuell och identifiera dig med det kön som du tilldelades vid födseln. Personer som bryter mot heteronormen är i stor utsträckning utsatta för hedersrelaterat våld och förtryck. Hbtqi-personer kan föras bort mot sin vilja eller utsättas för så kallade ”omvändelseförsök”. Omvändelseförsöken syftar till att tvinga personen, via påtryckningar, våld och olika metoder, att förneka sin sexualitet och/eller könsidentitet.

Killars utsatthet för hedersrelaterat våld och förtryck

Killar och män som lever med hedersrelaterat våld och förtryck förväntas kontrollera och utöva våld mot flickor och kvinnor och andra som inte lever upp till de normer och regler som familjen och släkten har. Det kan handla om att en person bryter mot normer kring sexualitet, kön, att vara oskuld eller andra normer förknippade med olika accepterade beteenden och handlingar. Killar och män förväntas att rapportera dessa normbrytande beteenden till familjen och släkten. Killar uppfostras till detta i mycket tidig ålder och tvingas att utöva den här typen av kontroll i form av våld och förtryck. De utsätts ofta även själva för våld om de gör motstånd mot de här normerna.

Om du lever med de här normerna och tvingas att utföra de här handlingarna så har du rätt att få stöd och skydd. Du har rätt att få hjälp att förstå din situation och det som du har varit med om.

Socialtjänsten i kommunen har en skyldighet att hjälpa dig och vuxna runt omkring dig ska hänvisa dig till rätt stöd och skydd. Det du utsätts för är också ett brott och det kan anmälas till polisen.

Övningar och diskussionsfrågor

Del 1 – Vad är hedersrelaterat våld och förtryck?

Till den som leder övningen

Den här övningen handlar om att få en uppfattning om vad hedersrelaterat våld och förtryck är och att få mer kunskap om hur våldet kan sig i uttryck.

Läs texten nedan för alla i gruppen:
Hösten 2017 startade #metoo-uppropen och spred sig snabbt över hela världen. Flickor, kvinnor, icke-binära personer och transpersoner gick samman och berättade om sina erfarenheter av sexuella trakasserier och övergrepp, det vill säga sexuellt våld. Flera av berättelserna handlade om utsatthet också för hedersrelaterat våld och förtryck.

Titta sedan tillsammans på filmen ”#Metoo med fokus på hedersrelaterat våld och förtryck”[67] som en introduktion till att börja prata om vad hedersrelaterat våld och förtryck är. Filmen är ca 10 minuter lång.

Efter att ni har tittat på filmen kan ni diskutera frågorna nedan i mindre grupper. Samlas därefter i helgrupp och berätta för varandra vad ni har pratat om.

- Vad berättar personen i filmen att hedersrelaterat våld och förtryck är?
- Hur kan hedersrelaterat våld och förtryck ta sig i uttryck?
- Är hedersrelaterat våld och förtryck ett begrepp som ni har hört om tidigare?

Länk till filmen ”#Metoo med fokus på hedersrelaterat våld och förtryck”

Del 2 – Ryktesspridning

Till den som leder övningen

Den här övningen handlar om att få en djupare förståelse för vilka konsekvenser ryktesspridning hos omgivningen kan få för de personer som lever med hedersrelaterat våld och förtryck.

Följande frågor lyfts i övningen:

- Vad kan ryktesspridning vara och vad kan det få för konsekvenser?
- Hur kan spridning av bilder på sociala medier gå så fort och vad kan det få för konsekvenser?

Kolla tillsammans på filmen ”Onur”[68] som är framtagen av den brittiska ungdomsorganisationen Integrate UK. Filmen är ca 7 minuter lång. Förbered er på att filmen tar upp tunga ämnen. Fundera över följande när ni ser filmen:

- Vad spelar ryktesspridning för roll, för det som händer i filmen?
- Hur reagerar omgivningen på ett rykte som får spridning på nätet?

När ni har sett klart filmen kan ni ta några minuter till att skriva ner på lappar vad ni tänker på när ni ser filmen. Sätt sedan upp lapparna på tavlan. Läs lapparna högt för varandra och diskutera tillsammans.

Länk till filmen ”Onur”

Tema 7 – Om pornografi och våld

Syfte och instruktion

Syftet med det här temat är att få en förståelse för pornografins skadeverkningar och hur de kan påverka oss som individer, våra relationer, personerna i pornografiska filmer och bilder samt personerna i industrin i stort. Först kommer ni att läsa två texter om pornografi, tillsammans eller enskilt. Sedan kommer ni att få fundera på ett antal frågeställningar.

Pornografins skadeverkningar

När man söker efter porr så kan man få upp filmer som man verkligen inte vill se och som känns obehagliga eller som man kan känna dubbla känslor inför. Det kanske både känns spännande och obehagligt på samma gång. Det är viktigt att ha kunskap om att många porrfilmer innehåller våld och filmade sexuella övergrepp. Personerna som filmas har många gånger inte gett sitt samtycke till olika sexuella handlingar som sker. I pornografi utsätts kvinnor och flickor ofta för grova våldshandlingar som exempelvis strypning. Ofta utsätts också barn och unga personer i de här inspelningarna av pornografiska filmer eller i spridning av pornografiskt material. Det är dokumenterade sexuella övergrepp på barn. Barn under 15 år kan aldrig samtycka till sex med någon över 15 år, då det är ett brott.[69]

Det kan vara så att en person har sagt ja till någon form av sexuell handling men att det plötsligt sker andra sexuella handlingar som personen inte har sagt ja till och som inte innefattar samtycke. Då övergår handlingarna i sexuella övergrepp och våldtäkt. Porr visar många gånger upp en bild där ömsesidig njutning och samtycke saknas och där olika maktrelationer blir tydliga. Ofta framställs män som överordnade kvinnor sexuellt och kvinnor som underordnade män sexuellt. Män framställs som aktiva och initiativtagande och våldsamma. Människor oavsett kön som bryter mot vithetsnormen, såsom exempelvis svarta, asiatiska eller latinamerikanska personer, framställs ofta rasistiskt och stereotypt.

Även hbtqi-personer, personer som lever med funktionsnedsättning samt icke-vita personer framställs ofta på stereotypa och diskriminerande sätt med homo-, bi-, trans- och funkofobiska och rasistiska gestaltningar. Ofta fokuserar filmerna på en föreställning om manlig njutning och på kvinnor och hbtqi-personer som ska behaga och tillfredsställa män. Sex, så som det framställs i pornografi, är ofta mycket långt ifrån hur sex faktiskt går till i verkligheten. Dessutom bidrar de här bilderna och scenerna till att gestalta kvinnor, män och hbtqi-personer och deras lust, sexualitet och preferenser på mycket olika sätt. Det är både missvisande och långt ifrån jämställt. Sex ska vara respektfullt, ömsesidigt och alltid ske i samtycke. Sex kan vara så mycket i verkligheten. Det kan vara roligt, pinsamt, spännande, taffligt, lustfyllt, nervöst och se ut på många olika vis.

Dina rättigheter och möjligheter till stöd och hjälp

Det kan kännas som att det finns krav på att vilja göra samma saker som det du ser i porren. Det kan vara så att någon har tvingat dig att titta på porr utan att du ville det eller har tvingat dig att göra saker som du inte vill, under tiden eller efter att ni har tittat på porr. Ingen ska tvinga dig att titta på något som du inte vill titta på. Ingen får heller tvinga dig att göra någonting som du inte vill göra, bara för att hen har sett det i en porrfilm. Man behöver inte känna att man måste testa saker, bara för att man har sett det i porren.

Om du har sett obehagliga och otäcka saker i porrfilmer eller om du märker att du har svårt att sluta titta på porr kan det vara bra att prata med en vuxen om det. Om du har eller blir utsatt för sådant som din partner inspireras av från porren, som exempelvis strypning, eller om du är eller har blivit utsatt för våld i fotat eller filmat material så är det viktigt att prata med en vuxen om det också. Du har rätt att få stöd och hjälp och eventuell behandling. Du kan få stöd och hjälp från elevhälsan, ungdomsmottagningen, socialtjänsten eller en lokal kvinno-, tjej-, trans-, ungdoms- eller brottsofferjour. Kanske finns det någon vuxen som du litar på, exempelvis en fritidsledare, fältassistent, lärare, eller annan vuxen som du kan prata med.

Övning och diskussionsfrågor

Till den som leder övningen

Den här övningen handlar om att få en förståelse för pornografins skadeverkningar och hur de kan påverka oss som individer, våra relationer, personerna i pornografiska filmer och bilder samt personerna i industrin i stort.

Läs frågorna nedan för alla i gruppen:

- → Vad tänker jag efter att jag har läst texterna ovan?
- → Hur tror jag att unga och deras nära relationer kan påverkas av att titta på porr?

Fundera på dessa frågeställningar enskilt.

Tema 8 – Jag känner någon som utsätts för våld eller utövar våld

Syfte och instruktion

Syftet med det här temat är att få kunskap om varningstecken på att någon i ens närhet är utsatt för våld eller utsätter någon för våld. Det handlar om att lära sig hur man kan bli en aktiv åskådare genom att upptäcka våld och agera mot våld.

Först kommer ni att läsa några texter enskilt, två och två eller i helgrupp. Sedan kommer ni att titta på filmen ”Jonna” och läsa en text med tillhörande diskussionsfrågor.

Jag känner någon som är utsatt för våld

Är du orolig för en vän, familjemedlem eller någon annan i din närhet? Det är viktigt och gör skillnad för den som är utsatt för våld att du reagerar. Många som har blivit utsatta för våld berättar om hur viktigt det var när någon, till exempel en vän, en granne, en familjemedlem, en släkting, en yrkesverksam eller en klasskompis, vågade fråga om våld och kunde lyssna.

Varningstecken: är hen utsatt för våld?

Din vän:

- kan sällan följa med på saker utan sin partner
- kan sällan följa med på saker för att hen förväntas stanna hemma
- måste hela tiden svara på meddelanden och samtal från sin partner eller någon annan som hen har en nära relation med
- har en partner som hela tiden håller koll på din väns konton på social media och telefon
- slutar med sina egna intressen och fritidsaktiviteter
- har en synlig skada eller mår dåligt i övrigt
- drar sig undan från dig och andra vänner eller har alltid bråttom hem när ni ses och ska hitta på något
- blir ofta hämtad och lämnad av sin partner eller någon annan som hen har en nära relation med
- verkar väldigt upptagen av vad en partner eller någon i hens nära relationer tycker om hur hen klär sig och vilka hen umgås med
- verkar stressad och olycklig av sin relation och partner

Min vän är utsatt för våld i en nära relation – vad ska jag göra?

Blir din vän utsatt för digitalt, psykiskt, sexuellt eller fysiskt våld av någon som din vän har en nära relation med? I så fall är det viktigt att inte vara tyst. Det bästa du kan göra för din vän är att reagera och visa ditt stöd.

Det här kan du göra:

- Beskriv för din vän varför du är orolig
- Säg att du finns där om och när hen vill berätta
- Lyssna på din vän utan att ifrågasätta, pressa eller skuldbelägga hen
- Markera att det våld som den som utsätter din vän utövar, inte är okej
- Erbjud dig att följa med till polisen om din vän vill göra en polisanmälan
- Hjälp till att kolla upp var din vän kan vända sig för att få stöd. Längst bak i det här materialet hittar du en lista på sådana verksamheter.
- Berätta att hen kan få stöd och hjälp från elevhälsan, ungdomsmottagningen, socialtjänsten eller en kvinno-, tjej-, trans-, ungdoms- eller brottsofferjour. Kanske finns det någon vuxen som du eller hen litar på, exempelvis en fritidsledare, fältassistent, lärare, eller annan vuxen som du eller hen kan prata med.
- Den som utövar våld kan söka stöd hos ungdomsmottagningen eller elevhälsan, om det är en ung person. Socialtjänsten i varje kommun har ett särskilt ansvar för att ge stöd till våldsutövare att sluta använda våld.
- Skriv ner tid och plats samt vad som har hänt, för allt våld du ser eller hör, till exempel om du märker att din vän blir trakasserad och förföljd, hotad eller utsatt för fysiskt våld. Uppgifterna kan användas vid en framtida polisanmälan.

Var beredd på att din vän till en början inte nödvändigtvis blir lättad och glad över att du försöker hjälpa hen, utan i stället kan bli irriterad, försvara den som utsätter hen och kan eventuellt dra sig undan från dig. Det är en vanlig reaktion. Ge inte upp utan prova att ta upp saken igen lite senare.

Det kan vara svårt och tungt att stå bredvid och se att någon som du känner far illa. Även du har rätt att få stöd och hjälp om det är så. Kom ihåg att elevhälsan, jourer och andra stödverk-

samheter även finns till för närstående till någon som utsätts för våld. Om du har någon vuxen i din närhet som du känner förtroende för, så kan du ta hjälp av och få stöd från hen.

Jag känner någon som utövar våld mot sin partner eller i en nära relation

Tycker du att en person i din närhet beter sig illa mot den hen är ihop med eller har en nära relation med i övrigt? Är du orolig att hen begår digitala, fysiska, psykiska eller sexuella övergrepp? Oavsett om det är din bästa vän eller någon du känner ytligt spelar ditt sätt att agera på roll, både för den som är utsatt för våld och för den som utsätter någon för våld. Du kan prata med en vuxen som du litar på. Vuxna som befinner sig runt unga har ett ansvar för att hjälpa till när det förekommer våld.

Varningstecken som skulle kunna vara signaler på att någon i din närhet utsätter sin partner eller någon annan i hens nära relationer för våld:

- Hen talar illa om sin partner, sin partners familj och vänner
- Hen blir upprörd och ger sin partner dåligt samvete om partnern vill umgås med andra personer på egen hand
- Hen kontrollerar vilka vänner som är okej att träffa och försvårar för sin partner att umgås med andra
- Hen blir ofta svartsjuk och brukar kommentera på sin partner, exempelvis på kläder, kropp och smink
- Hen har delat foton eller filmer som du inte tror att partnern skulle vilja att andra ser
- Hen skryter om att tjata eller byta till sig sex trots att partnern inte vill ha sex
- Hen har gått över någons gränser digitalt, till exempel tjuvkollat i hens privata meddelanden och kan sin partners lösenord till olika sociala mediekonton samt håller koll på var personen befinner sig via telefonen/appar
- Hen skriver många meddelanden till sin partner och blir upprörd om hen inte får svar på en gång
- Hen är ofta aggressiv mot sin partner, till exempel blossar upp, höjer rösten, skriker, förstör saker eller blir fysiskt hotfull

Jag känner till någon som utövar våld i sin partnerrelation eller annan nära relation – vad ska jag göra?

Känner du till någon som utsätter sin partner eller någon annan i hens nära relationer för digitalt, psykiskt, sexuellt eller fysiskt våld? I så fall är det viktigt att inte vara tyst. Det bästa du kan göra för personen är att reagera och prata med hen, oavsett om det är en bekant, en vän till dig eller en annan nära person. Det finns stöd, hjälp och behandling att få för den personen. Många former av våld som utövas i en nära relation är brottsliga och du eller någon som du kan få hjälp av behöver anmäla detta till polisen. Det är ett sätt att hjälpa både den som är utsatt och den som utövar våld. Våldet måste få ett slut och det kräver vuxna som stiger in och ser till att det sker.

Här kommer lite råd:

- Beskriv för din vän varför du är orolig
- Säg att du finns där om och när hen vill berätta
- Lyssna utan att ifrågasätta eller pressa din vän
- Hjälp till att kolla upp var din vän kan vända sig för att få stöd att sluta utsätta en annan person för våld
- Berätta att hen kan få stöd och hjälp från elevhälsan, ungdomsmottagningen, socialtjänsten eller en kvinno-, tjej-, trans-, ungdoms- eller brottsofferjour. Kanske finns det någon vuxen som du litar på, exempelvis en fritidsledare, fältassistent, lärare, eller annan vuxen som du eller hen kan prata med som kan hjälpa till och lotsa din vän till rätt stöd och behandling.
- Socialtjänsten i varje kommun har ett särskilt ansvar för att ge stöd till våldsutövare att sluta utsätta någon annan person för våld. Längst bak i det här materialet hittar du också en lista på sådana verksamheter.
- Skriv ner tid och plats för allt våld du ser eller hör, till exempel om du märker att din vän trakasserar och kontrollerar sin partner eller någon annan i hens nära relationer, eller om du hör hot eller ser eller hör om fysiskt våld. Uppgifterna kan användas vid en framtida polisanmälan.

Var beredd på att din vän kanske först inte verkar lättad och glad över att du försöker hjälpa hen,

utan i stället kan bli irriterad, arg, skylla på den som blir utsatt och kanske drar sig undan från dig. Det är en vanlig reaktion. Ge inte upp utan prova att ta upp saken igen lite senare.

Det kan vara svårt och tungt att stå bredvid och se någon du känner utsätta en annan person för våld. Kanske kan du ta hjälp och få stöd av någon vuxen du litar på. Det kan vara en fritidsledare, kurator eller förälder. Kom ihåg att jourer och stödverksamheter även finns till för närstående till någon som utövar våld mot en annan person.

Övning och diskussionsfrågor

Till den som leder övningen

Visa den kortare filmen ”Jonna”[70] från Forum för levande historia. Filmen är ca två minuter lång. Läs sedan texten nedan tillsammans eller enskilt och diskutera frågorna.

Aktiva åskådare

Alla har vi någon gång varit vittne till händelser som vi inte anser är okej, som vi skulle vilja avbryta och stoppa från att ske, men som kan upplevas som så otäcka eller skrämmande att vi förblir passiva. Den våldsutsattas känsla av utsatthet och maktlöshet samt känsla av skuld och skam kan öka om någon ser våldet men inte ingriper. Samtidigt kan våldsutövaren tolka vittnets beteende som ett tyst medgivande. Därför är det viktigt att vi reflekterar över hur vi alla som åskådare till händelser i vår närhet påverkar vad som sker och hur vi kan förändra det med vårt handlande. Det man väljer att göra ska vara tryggt för en själv och för andra. Om det är farligt eller riskabelt, att ingripa på olika sätt, är det bättre att hämta en vuxen eller att ringa polisen.

Vi måste alla öva på att vara aktiva åskådare. Vi behöver få testa olika scenarier och tänka oss in i olika situationer för att öka chansen att faktiskt agera när något händer.

Diskussionsfrågor:

- Vad skulle vännen kunna göra?
- Varför är det så svårt ibland att agera trots att man vet att man borde göra det?
- Vad händer om man inte gör något?
- Hur kan man be om hjälp i en sådan här situation?

Länk till filmen ”Jonna”

Tema 9 – Jag blir utsatt för våld av någon som jag har en nära relation med

Syfte och instruktion

Det här temat riktar sig till dig som är utsatt för våld av någon i dina nära relationer.

Först kommer ni att läsa några texter. Texterna kan med fördel läsas enskilt. Sedan kommer ni gemensamt att titta på filmen ”Eva och Johan – En film om svartsjuka och våld i nära relationer” och diskutera den tillsammans.

Om att bli utsatt för våld

Mår du dåligt på grund av hur en person som du har en nära relation med behandlar dig? Går den personen över dina gränser och utnyttjar dig digitalt, fysiskt, psykiskt eller sexuellt? Är din partner svartsjuk? Det är aldrig okej att utsätta eller utnyttja någon.

Det kan vara svårt att identifiera sig som någon som är våldsutsatt men att ha blivit utsatt för våld säger inget om vem du är som person. Du är inte din våldsutsatthet. Du har inte gjort något fel. Det spelar ingen roll vad den du har en nära relation med säger eller påstår.

Ibland kan någon göra så att man känna sig värdelös, förvirrad, ensam och maktlös. Det är vanliga känslor hos någon som är eller har blivit våldsutsatt. Det kan göra det svårt att formulera vad man har varit med om.

Försök att tänka på din egen säkerhet – ta din rädsla på allvar

Om du är orolig för vad den du är tillsammans med eller har en nära relation med ska göra mot dig eller andra, ta din oro på allvar. Fundera på om det finns personer i din närhet som du skulle kunna prata med. Det kan vara en vän eller en vuxen i din närhet som du litar på.

Kom ihåg att om du har blivit utsatt för våld så är det många gånger ett brott[71] som går att anmäla till polis och socialtjänst.[72] Det kan du göra själv eller så kan du be någon vuxen eller en vän att hjälpa dig. Du har rätt till stöd och skydd.

Skriv ner vad du blir utsatt för

Även om det inte känns aktuellt med en polisanmälan just nu, kanske det kommer göra det sen. Då kommer du att behöva bevis för det som du har blivit utsatt för. Det är bra att berätta för andra i din närhet om vad som händer. Det är även bra att alltid skriva ner det som någon utsätter dig för, oavsett om du berättar för andra eller inte.

Skriv ner tid och plats och beskrivning av det som personen utsätter dig för. Spara sms och bilder med hot och liknande. Sök helst upp sjukvård för att dokumentera eventuella skador. Om det inte går, fota dina egna skador. Fota skadorna med föremål bredvid skadan så att det går att avgöra, vid ett senare tillfälle, hur stora till exempel blåmärkena är. Lägg till exempel en tändsticksask eller ett måttband bredvid blåmärket. Glöm inte att ditt ansikte behöver synas på någon av bilderna. Alla uppgifter kan användas vid en framtida polisanmälan även om du inte vill göra en just nu.

Om du är orolig för att personen som har utsatt dig för våld ska hitta det du skrivit ner och sparat, exempelvis om hen ofta går igenom din telefon eller har lösenord till dina konton, så kan du skapa ett nytt mejlkonto dit du skickar allt. Tänk i sådant fall på att radera mejlen i mappen för skickade mejl på ditt ”vanliga” mejlkonto. Radera även bilder och skärmdumpar från din telefon efter att du har skickat dem.

Om du vill veta mer om hur en polisanmälan och liknande går till finns det bra information på Brottsoffermyndighetens webbplats jagvillveta.se.[73] Även Polisen har information för barn och unga om vad som händer från att du gör en polisanmälan till eventuell dom.[74]

Målsägandebiträde

Ett målsägandebiträde är brottsoffrets ombud och det är gratis. Du har rätt till ett målsägandebiträde enligt svensk lagstiftning och det är viktigt att du begär ett målsägandebiträde i samband med att du gör en polisanmälan. Du som är eller har blivit utsatt för våld i en nära relation kan ha blivit utsatt för flera olika typer av brott, till exempel misshandel, olaga hot, ofredande och våldtäkt.[75] Ett målsägandebiträde är ett bra juridiskt stöd om du har blivit utsatt för något av dessa brott.

Att ha barn tillsammans med den som utsätter dig för våld

Det kan vara så att den du är tillsammans med snabbt vill att ni ska skaffa barn tillsammans. Det kan kännas som ett bevis på att hen ”tror” på ert förhållande eller vill visa att hen kommer att bättra sig. Det är inte ovanligt att en person som utövar våld eller kontroll över någon vill skaffa barn tillsammans för att kunna binda sig ännu närmare och för att kunna utöva ännu mer kontroll.

Tyvärr minskar eller upphör våldet sällan, bara för att man får barn tillsammans. I många fall är det tvärtom. Våldet börjar ofta eller blir värre under en graviditet. Det kan till och med vara riktat mot barnet i form av slag eller sparkar mot magen.

Blir du utsatt för våld av någon du väntar barn med eller har barn med behöver du söka hjälp omgående. Barn märker och påverkas av våld mot sin förälder. När barn upplever våld i sin närhet blir de utsatta för något som kallas för barnfridsbrott. Barn som upplever våld mot en närstående är ett brottsoffer med egna rättigheter. Du kan läsa mer om barnfridsbrott i tema elva ”Jag är eller har blivit utsatt för våld av förälder, vårdnadshavare eller annan närstående”.

Om motstånd

En person som blir utsatt för våld i en partnerrelation eller en annan nära relation gör ofta motstånd på olika sätt. Man har ofta strategier för att kunna behålla någon form av värdighet inför sig själv och för att klara av att leva under sådana omständigheter.

Motstånd kan definieras som en handling genom vilken en person försöker motstå, avvisa, stoppa, förhindra, avhålla sig från, sträva mot, hindra, eller motverka någon form av våld, förtryck eller respektlöshet.[76] Motstånd kan innebära flera olika saker och behöver inte alltid innebära ett aktivt motstånd, där personen som blir utsatt för våld säger ifrån och lämnar relationen. Det kan vara så att man visar motstånd genom att agera på andra sätt. Någon som man är tillsammans med eller har en nära relation med kanske kontrollerar en genom att ha olika krav på hur man ska se ut, vad man ska ha på sig och vilka man får umgås med. Att som utsatt välja att inte följa ”reglerna” och riskera att utsättas för våld kan vara ett sätt att visa motstånd. Att göra som den våldsutövande personen kräver kan å andra sidan också vara ett sätt att skydda sig själv från fortsatt våld och kan även tolkas som en form av motstånd. Motstånd och strategier för att undvika våld kan komma till uttryck på många olika vis.[77]

Övning och diskussionsfrågor

Till den som leder övningen

Titta på filmen ”Eva och Johan – En film om svartsjuka och våld i nära relationer”. [78] Filmen är ca 7 minuter lång.

Diskutera sedan frågorna:

- Vad är det som händer i filmen? Vad gör Johan? Vad gör Eva?
- Hur och varför kan kärlek utvecklas till ett behov av kontroll?
- Varför isolerar man den som man säger sig älska?
- Vad är, enligt er, våld i filmen?
- Hur tror ni att den som blir utsatt för våld i en relation gör motstånd?

Länk till filmen ”Eva och Johan – En film om svartsjuka och våld i nära relationer.”

Tema 10 – Jag utsätter någon för våld som jag har en nära relation med

Syfte och instruktion

Det här temat riktar sig till dig som utövar våld. Först kommer ni att läsa några texter. Ni kan med fördel läsa texterna enskilt. Sedan kommer ni att titta gemensamt på filmklippet ”Teen Dating Violence – Boys 2” och diskutera filmen i mindre grupper med hjälp av några frågor. Ni kan även genomföra övningen på slutet som en individuell skrivuppgift.

Om att utsätta någon för våld

Har det hänt att du har gått över din partners eller någon annan persons gränser som du har en nära relation med? Det kan handla om gränser som passeras som har att göra med det som kallas för digitalt, fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld.

Psykiskt våld kan vara att hela tiden kräva att få ha koll på var din partner är och med vem. Det kan också vara att trycka ner någon mentalt och att hota att göra hen illa. Sexuellt våld är att göra något sexuellt mot någon som inte har uttryckt ett ja till en sexuell handling med ord eller kroppsspråk.[79] Fysiskt våld kan till exempel vara att hålla fast någon, kasta något på någon eller ta stryptag om någons hals. Digitalt våld kan vara att skicka sms till den du är tillsammans med eller har en nära relation med hela tiden för att kolla var personen är, logga in på sociala medier eller använda nätet för att kränka eller hota hen.

Har du gått över gränsen? Tio varningstecken

1. Jag har gjort saker mot eller med någons kropp som hen tycker gör ont, är obehagligt eller som jag har märkt att hen inte är med på, som till exempel hållit fast hen, knuffat hen, kastat något på hen, slagit till hen eller tagit stryptag om hens hals.
2. Jag har gjort sexuella saker mot någon som jag inte var säker på att hen ville. Jag har till exempel tvingat mig på hen med mina läppar, tunga, fingrar eller mitt kön, smygfilmat när vi har haft sex eller utnyttjat att hen sover eller är berusad eller påverkad och haft sex med hen då.
3. Jag har gått över någons gränser digitalt, till exempel genom att tjuvkolla i hens mobil eller dator, loggat in på hens privata konton eller spridit foton på hen eller information om hen utan lov eller tvingat till mig hens lösenord.
4. Den jag är tillsammans med eller har en nära relation med blir ibland rädd för mig.
5. Jag blir ofta svartsjuk och agerar kontrollerande på olika sätt. Jag brukar till exempel berätta för den jag är tillsammans med vad jag vill att hen ska ha för kläder eller smink och vilka vänner som jag tycker att det är okej att hen träffar.
6. Jag har pressat den jag är tillsammans med eller har en nära relation med att göra saker som hen inte vill.
7. Jag har hotat att skada mig själv eller den jag är tillsammans med.
8. Jag har hotat att skada någon som står nära den jag är tillsammans med eller har en nära relation med, till exempel en familjemedlem eller ett husdjur.
9. Jag är ofta aggressiv mot den jag är tillsammans med eller har en nära relation med, till exempel genom att jag blossar upp, höjer rösten, skriker, förstör saker eller blir fysiskt hotfull.
10. Jag känner att jag ofta blir lite för arg och bråkar mycket med den jag är tillsammans med eller har en nära relation med.

Hjälp med svartsjuka och andra kontrollerande och våldsamma beteenden gentemot personer i mina nära relationer

Känner du igen dig i de ovan nämnda exemplen på varningstecken? Då behöver du få hjälp med att hantera din svartsjuka eller andra kontrollerande och våldsamma beteenden. Du känner kanske innerst inne att det du gör inte är okej. Kanske känner du ångest, oro, besvikelse eller skäms över dina handlingar. Kanske har du också själv blivit utsatt för våld, exempelvis i ditt hem av någon annan som du har en nära relation med. Antagligen mår du inte så bra och förmodligen känner du dig ganska ensam i situationen.

Förhoppningsvis vill du sluta att göra din partner eller någon annan som du har en nära relation med illa. Du behöver ta hjälp att sluta helt med alla former av våld såsom trakasserier, hot, kontroll och andra övergrepp. Om du är orolig att du utövar våld mot någon i dina nära relationer och behöver stöd att sluta, kan du vända dig till socialtjänsten i din kommun. De har ett ansvar för att erbjuda professionellt stöd och behandling till den som utövar våld och att utreda det som är brottsligt. Du kan också vända dig till elevhälsan, ungdomsmottagningen, MUM (Mottagning för unga män), den nationella stödlinjen Välj att sluta eller anonymt till någon av de verksamheter som finns i en stöd- och hjälplista längst bak i det här stödmaterialet.

Övning och diskussionsfrågor

Till den som leder övningen

Titta tillsammans på filmklippet ”Teen Dating Violence – Boys 2”[80] och diskutera filmen i mindre grupper. Filmen är ca 20 sekunder lång.

Utgå från följande frågor:

- Vad är det som händer i filmklippet?
- Vilka reaktioner/känslor väcker filmen hos er?
- Vad skulle ni göra om det var er kompis som var utsatt för detta?
- Vad skulle ni göra om det var er kompis som utsatte någon på detta vis?

Alternativ till gruppdiskussion:

Ni kan även göra övningen som en individuell skrivuppgift. Utgå från frågorna ovan och skriv varsin reflekterande text om situationen i filmen. Om det känns bra kan ni prata om det som ni har skrivit ner i helgrupp, om någon skulle vilja dela sina tankar och funderingar eller reflektera över texten tillsammans.

Titta sedan gemensamt på listan över nationellt stöd och skydd samt behandling längst bak i detta stödmaterial. Titta även tillsammans på de verksamheter i er kommun som man kan vända sig till, om man lever i en våldsam relation eller känner någon som gör det.

Länk till filmen
”Teen Dating Violence – Boys 2”

Tema 11 – Jag är eller har blivit utsatt för våld av förälder, vårdnadshavare eller annan närstående

Syfte och instruktion

Det här temat handlar om att ha upplevt våld av förälder, vårdnadshavare eller annan närstående som barn. Först kommer ni att läsa de två texterna nedan. Ni kan läsa texterna enskilt eller tillsammans. Sedan kommer ni att titta gemensamt på filmen ”Angry man/Sinna Mann” (på svenska ”Den Arge”) och därefter återberätta för varandra vad ni tänker att man vill förmedla med filmen, med hjälp av några frågor.

Utsatt för våld av en förälder, vårdnadshavare eller en annan närstående

Våld som utövas av en närstående kan handla om att ett barn blir utsatt för våld av en förälder, vårdnadshavare eller en annan person som man har en nära relation med. Det kan också vara ett syskon som utsätter ett annat syskon för våld. Det kan även handla om att man som barn bevittnar eller har bevittnat våld mellan föräldrar/vårdnadshavare alternativt mellan andra personer som man har en nära relation med. När barn bevittnar våld är det allra vanligast förekommande att ett barn upplever, ser och hör pappas våld mot mamma. Det kan även handla om att en person som har en funktionsnedsättning blir utsatt av sin personliga assistent eller av färdtjänstpersonal.

Om du har vuxit upp med våld av eller mellan närstående kan du som ung har påverkats på många olika vis. Kanske har du fått ta mycket extra ansvar för dig själv och dina syskon? Kanske även för dina föräldrar eller vårdnadshavare? Om du har med dig sådana erfarenheter kan det påverka hur du själv ser på en nära relation. En del blir extra vaksamma på allt som skulle kunna påminna om våld: höga röster, skrik och hot till exempel. En del har kanske aldrig fått hjälp och stöd att bearbeta sina upplevelser. Om man berättar om våld som har utövats av en förälder, en vårdnadshavare, en annan närstående vuxen eller ett syskon, så kan det kännas som att man sviker någon som man ofta också älskar. Man har rätt att få stöd och skydd om man är eller har blivit utsatt för våld.

Det kan också vara så att du blir extra beroende av den du är tillsammans med för att det är ”bråkigt” hemma och du vill ”komma bort” hemifrån. Om du sedan blir utsatt av en person som du har en partnerrelation med eller annan nära relation med kan det kännas som att det ändå är ”värt” det, för att slippa vara hemma. En person som har blivit utsatt för våld av en förälder, vårdnadshavare, en annan närstående vuxen eller ett syskon kan få en uppfattning om att en relation faktiskt kan innehålla våld och att det är ”normalt”. Det påverkar barn och unga negativt på flera sätt att ha upplevt våld hemma och det kan öka risken för att själv bli utsatt eller utöva våld i sina egna nära relationer. Men du ska aldrig behöva bli utsatt för våld. Du har rätt till nära relationer utan våld.

Barnfridsbrott

Sedan 1 juli 2021 är det straffbart att utsätta ett barn för att bevittna vissa brottsliga gärningar.[81] Det betyder att om man som barn bevittnar att någon närstående begår en brottslig handling mot någon annan närstående kan det vara ett barnfridsbrott. Det kan till exempel vara att man ser eller hör ett mord, misshandel, våldtäkt, sexuellt övergrepp eller skadegörelse eller att någon tvingas att göra något mot sin vilja eller hotas.

En närstående är till exempel föräldrar, andra vårdnadshavare, nya partners till barnets föräldrar, syskon eller bonussyskon. Om barnet har en nära relation med andra släktingar, såsom mor- och farföräldrar och syskon till föräldrar och deras barn kan de i vissa sammanhang också räknas som närstående.

I lagen står det att barn ska ha bevittnat den brottsliga handlingen. Det innebär att man ska ha sett eller hört och förstått att det sker något mot den närstående genom till exempel att:

- man uppfattar eller förstår att det förekommer olika former av våld
- man hör högljudda och aggressiva hotfulla uttalanden
- någon uppför sig hotfullt eller använder ett hotfullt tonläge

Övning och diskussionsfrågor

Till den som leder övningen

Titta på filmen ”Angry man/Sinna Mann” (på svenska ”Den Arge”).[82] Filmen är ca 20 minuter lång. Återberätta sedan för varandra vad som händer i filmen och vad ni tänker att filmen vill säga.

Länk till filmen ”Angry man/Sinna Mann”

Här är frågor att utgå ifrån:

- Hur börjar filmen?
- Vad händer sedan?
- Vad tänker det lilla barnet?
- Vad säger och gör mamman?
- Vad är det som händer med pappan?
- Vad kan ha hänt innan vi kommer in i filmen?
- Vad händer efter att filmen är slut, tänker ni?
- Hur tänker ni att det påverkar barn att växa upp med våld?
- Hur ska man veta hur ens första relation ska vara om man vuxit upp i en familj där våld förekommer eller har förekommit?

5

INFORMATION OCH FÖRDJUPNING

Våldsförebyggande arbete med unga i skolan, i öppen fritidsverksamhet och i samarbete med föräldrar och vårdnadshavare

I följande kapitel finns ett förtydligande kring skolans roll och ansvar i det våldsförebyggande arbetet. I kapitlet finns även information om kunskapsområdet sexualitet, samtycke och relationer. Här finns tips till lärare om hur man kan integrera frågor som rör schyssta nära relationer och killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer, i undervisningen. I kapitlet finns också tips på hur man kan prata om det våldsförebyggande arbetet på skolan under ett föräldramöte. Vidare lyfts förslag på hur man kan samtala med unga om de här frågorna i den öppna fritidsverksamheten.

I slutet av kapitlet finns information till föräldrar och vårdnadshavare eller annan närstående om hur man kan samtala med barn om våldsutsatthet och våldsutövande, vad man kan göra om våld förekommer i en ung persons nära relationer och hur man kan känna igen varningstecken på våld i en nära relation.

Skolans roll och ansvar

Skolans uppdrag är stort. Skolan har både ett ansvar för barns och ungas trygghet när de är i skolan och för att förmedla kunskaper och värden. Bredden och djupet i uppdraget innebär att vi måste vara tydliga med att olika professioner har olika uppdrag och kompetenser. Samtidigt får vi aldrig glömma att alla yrkesverksamma i skolan har ett ansvar för att skapa en trygg skolmiljö, fri från våld. Unga spenderar en stor del av sin tid i skolan och det är inte ovanligt att den som utövar våld och den som utsätts för våld delar samma vardagsmiljö. Hur omgivningen, såsom yrkesverksamma i skolan, vänner och familj, reagerar på och hanterar våld kan ha en viktig inverkan på hur en ung människa själv reagerar på och hanterar våld. Omgivningens reaktioner på våld påverkar med andra ord om utövande av våld och utsatthet för våld upphör eller fortsätter.

Elevhälsan

Elevhälsan spelar en viktig roll, i samarbetet med andra yrkesverksamma i skolan, kring frågor som rör schyssta nära relationer och killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer. Det våldsförebyggande arbetet med fokus på schyssta nära relationer och våld kan exempelvis finnas med i skolans arbete mot diskriminering, mobbning och kränkningar och för likabehandling och i undervisning om jämställdhet, sexualitet, samtycke och relationer.

På elevhälsan handlar arbetet om att ställa frågor om våld på rutin i mötet med enskilda individer. Det handlar även om att ha beredskap för att kunna ta emot unga personer som utövar eller utsätts för våld och att kunna hänvisa en ung person vidare till rätt stöd, skydd och eventuell

Läs mer på webben svartsjukaarinteromantiskt.se

För dig som vill läsa om vilken roll och vilket ansvar som ungdomsmottagningen och yrkesverksamma samt andra vuxna som möter unga i det civila samhället, inom idrottsrörelsen eller i kultursektorn, kan ha i det våldsförebyggande arbetet med fokus på våld i ungas nära relationer, finns det information att hitta på webbplatsen svartsjukaarinteromantiskt.se. På webbplatsen finns även information om hur ett våldsförebyggande arbete med unga på strategisk nivå kan gå till. Där finns också förslag på vidare läsning och forskning. Där kan man även läsa mer om hur man kan ta hand om sin egen våldsutsatthet eller sitt våldsutövande.

behandling. Det är vidare viktigt att både kunna hantera frågor om vad en schysst nära relation är och frågor om vad våld är och hur det kan ta sig i uttryck, i samtal med unga. I individuella samtal med unga om schyssta nära relationer kan frågor beröras som; vad innebär det att visa omsorg om någon? Hur visar man intresse för vad någon vill och känner? Hur kan man försäkra sig om att det råder samtycke när man ska ha sex? Hur kan man kommunicera med varandra på ett sätt som gör att samtliga känner sig lyssnade på och sedda i sina behov? Vilka förväntningar kan man ha på en nära relation? Vad är en trygg, hälsosam och kärleksfull nära relation? Det här är en del av det hälsofrämjande arbetet med fokus på ungas hälsa och välmående.

Kunskapsområdet sexualitet, samtycke och relationer

Enligt läroplanen ska kunskapsområdet sexualitet, samtycke och relationer:

- främja elevernas hälsa och välbefinnande
- stärka förmågan att göra medvetna och självständiga val
- bidra till förståelse för egna och andras rättigheter
- förmedla betydelsen av samtycke
- omfatta kunskaper om maktstrukturer kopplade till kön och hedersrelaterat våld och förtryck
- utveckla elevernas kritiska förhållningssätt till framställningar av relationer och sexualitet i olika medier och sammanhang, bland annat i pornografi.

Undervisningen om sexualitet, samtycke och relationer är ämnesintegrerad. Olika begrepp som sexualitet, relationer, jämställdhet, normer och identitet ingår i flera kurs- och ämnesplaner. Det innebär att ansvaret för kunskapsområdet vilar på flera lärare. När frågorna integreras i undervisningen av skolans olika ämnen ger det även eleverna möjlighet att reflektera över begreppen ovan, utifrån flera olika perspektiv.

Utöver innehållet i kursplanerna ingår också arbetet med normer och jämställdhet i skolans övergripande värdegrunds- och kunskapsuppdrag. Det är en del av skolans likabehandlingsarbete.

Enligt läroplanen ska alla som arbetar i skolan visa respekt för den enskilda individen och utgå från ett demokratiskt och normmedvetet förhållningssätt i det vardagliga arbetet. Skolan ska även gestalta och förmedla de värden och rättigheter som uttrycks i Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen).

Undervisningen om sexualitet, samtycke och relationer består av tre delar:

- Ämnesintegrering och ämnesövergripande arbete
- Vardagsarbetet – att fånga frågan i flykten
- Enskilda lektioner eller temadagar

Ett sätt att tala om schyssta nära relationer och om killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer är att ha detta som ett tema för en större insats, som rör flera ämnen och som pågår under en längre tid. På så vis hinner de unga processa och reflektera över de här frågorna och det som ni har arbetat med tillsammans.[83]

Ämnesspecifika tips till lärare

För att hålla i lektioner om schyssta nära relationer och om killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer behöver du som lärare ha en viss kunskap om vad som är en schysst nära relation och vad som inte är en schysst nära relation samt kunskap om vad som definieras som våld. Detta stödmaterial kan ge en grund och inspiration på vägen. Läroplanens skrivningar och Skolverkets material om kunskapsområdet sexualitet, samtycke och relationer kan ge dig ytterligare vägledning.

Nedan följer några exempel på hur frågor om schyssta nära relationer och killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer kan lyftas i undervisningen, inom ramen för skolans olika ämnen.

Matematik och ekonomi

- Använd rapporten från Brottsförebyggande rådet ”Brott i nära relationer bland unga” för att öva statistikuppgifter med eleverna.[84]
- Räkna på vad våldet kostar samhället och er kommun. Ta hjälp av de två räkneexemplen i Socialstyrelsens ”Vägledning för att uppskatta kostnaden av insatser efter våld”.[85] Du kan också använda exemplen i utredningen ”Nationell strategi mot mäns våld mot kvinnor

och hedersrelaterat våld och förtryck" (SOU 2015:55).[86]

Svenska

Använd texterna i kapitel 4 "Samtal med unga om schyssta nära relationer och våld" och diskutera följande:

- Hur påverkar språket vårt sätt att se på och förstå världen? På vilket sätt bidrar språket vi använder oss av till olika normer, stereotypa föreställningar kring kön och maktrelationer mellan olika sociala grupper? Finns det sätt att tala på som bidrar till att vi som individer känner oss exkluderade eller inkluderade, respekterade eller diskriminerade?
- Vilken skillnad blir det om vi utelämnar eller inkluderar subjektet för utövandet av våld respektive den som utsätts. Jämför till exempel meningarna: "16-årig tjej misshandlad och våldtagen" med "18-årig kille misshandlade och våldtog 16-årig tjej." Diskutera vad som händer med våra inre bilder och vad vi ser framför oss när vi läser de olika meningarna.
- Undersök och diskutera hur medier använder språket och beskriver olika händelser i vår omvärld och i vårt samhälle. Utgå gärna från frågeställningarna och exemplen ovan i punkt ett och två.

Engelska

- Använd det engelskspråkiga materialet på sidan loveisrespect.org som handlar om våld i ungas nära relationer.[87]
- Be eleverna att läsa och skriva egna sammanfattningar av materialet.

Historia

- Läs texterna i kapitel 4 "Samtal med unga om schyssta nära relationer och våld" och reflektera bakåt i tiden med hjälp av årtal som är viktiga för jämställdheten. På Jämställdhetsmyndighetens webbplats finns texter med årtal som har varit avgörande för utvecklingen mot ett jämställt samhälle.[88] Samtala om hur vi kan förstå ojämställdhet i dag genom att förstå hur historien har sett ut.
- För mer omfattande uppgifter kan skriften "Svensk sexualbrottslag: en framåtsyftande tillbakablick" av Madeleine Leijonhufvud vara ett tips. Skriften beskriver historien bakom vår nutida sexualbrottslagstiftning.
- Skolverket och Brottsoffermyndigheten har tagit fram material som bland annat kan användas i undervisning om samtycke och Sveriges sexualbrottslagstiftning.[89]

Samhällskunskap

Alla uppgifter och texter i kapitel 4 "Samtal med unga om schyssta nära relationer och våld" kan med fördel användas i den samhällsvetenskapliga undervisningen, inom ramen för läroplanens beskrivningar[90] gällande till exempel:

- Mänskliga rättigheter
- Gruppers och individers identitet, relationer och sociala livsvillkor med utgångspunkt i att människor grupperas utifrån kategorier som skapar både gemenskap och utanförskap.
- Det nutida samhällets politiska utveckling utifrån historiska ideologiska villkor, till exempel mänskliga rättigheter, nationalism, kolonialism och jämställdhet, i relation till maktfördelning och ekonomiska villkor samt frågor om individens handlingsfrihet kontra strukturella villkor.

Estetiska ämnen

Ge eleverna i uppdrag att läsa igenom några texter i kapitel 4 "Samtal med unga om schyssta nära relationer och våld". Be dem sedan använda olika medier för att illustrera texternas budskap och innehåll.

- Ge eleverna i uppdrag att utforma en kampanj för att motverka killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer och som berättar om vad en schysst nära relation kan vara. Anordna en affischtävling i skolan med de olika bidragen.
- En annan form av tävling kan vara att eleverna lämnar in olika bidrag i den form de själva väljer, med hjälp av till exempel dans, målning, teater, film eller foto. Bidragen kan syfta till att unga ska lära sig mer om killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer, som att känna igen olika varningstecken på våld och olika former av våld samt vad en schysst nära relation kan vara.

Ämnesövergripande arbete

- Texterna i kapitel 4 ”Samtal med unga om schyssta nära relationer och våld” kan även användas som bas för ett större arbete inom ett ämne eller för ett temaarbete där flera ämnen ingår. Eleverna kan exempelvis arbeta individuellt eller i grupp med ett eller flera teman i kapitel 4.
- Låt eleverna förbereda och göra muntliga redovisningar eller workshops för sina klasskamrater som rör något av de teman som finns i kapitel 4. På så vis får alla elever och även du som lärare ta del av texterna i kapitlet.

Tips inför föräldramötet

Precis som att du som ansvarig lärare kanske är van vid att ta upp ämnen som alkohol, narkotika, doping, tobak och mobbning i kontakt med vårdnadshavare i veckobrev, på föräldramöten och liknande så är det lika viktigt att ta upp frågan om killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer. Tipsa vårdnadshavarna om att gå in på sidan ungarelationer.se/förälder.[91] Dela också gärna ut korten från kampanjen ”Svartsjuka är inte romantiskt”[92] och korten från ungarelationer.se[93] med information om stöd till föräldrar som misstänker att deras barn är utsatta för våld och/eller utövar våld mot någon.

Den öppna fritidsverksamheten

Du som arbetar på till exempel en fritidsgård eller är fältassistent har stora möjligheter att på olika sätt lyfta frågor om vad en schysst nära relation är och om killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer. Du kan vara just en sådan viktig vuxen som en ung person väljer att anförtro sig till, om du signalerar att du har förståelse för och kunskap om att våld i ungas nära relationer förekommer. Inom olika ungdomsverksamheter finns det utöver det öppna samtalet även bra möjligheter att skapa diskussionsgrupper eller anordna ungdomsgrupper, där ni med fördel kan använda er av texterna, diskussionsfrågorna och övningarna i kapitel 4 ”Samtal med unga om schyssta nära relationer och våld”.

Förslag till den öppna fritidsverksamheten

- Lägg fram stödmaterialet i sin helhet eller kopiera upp olika tematexter och övningar från kapitel 4. Bjud in till samtal kring stödmaterialet och gör övningar när det passar.
- Bilda diskussionsgrupper tillsammans med de unga. Utgå från stödmaterialets kapitel 4. Detta kan ske till exempel en gång i veckan och ni kan arbeta med ett eller flera teman från kapitlet, vid de olika tillfällena.
- Sätt upp affischer från svartsjuka är inte romantiskt[94] och lägg fram visitkort på toaletter eller annat lämpligt ställe med kontaktuppgifter till stödverksamheter för våldsutsatta, våldsutövande och närstående.
- Ha som rutin att fråga de unga som du möter om våld och våldsutsatthet och hur de ungas nära relationer känns.
- Kom ihåg att flera våldshandlingar är brottsliga. Hjälp den unga att polisanmäla om hen önskar det.

Information till dig som förälder och vårdnadshavare eller annan närstående

Ditt barn kommer med stor sannolikhet att ha nära och intima relationer med andra. Det är viktigt att du som förälder, vårdnadshavare eller annan närstående har kunskap om att våld kan vara en del av den relationen. Läs igenom det här materialet så har du en bra grundkunskap i frågor om schyssta nära relationer och killars våld mot tjejer och våld i ungas nära relationer.

Berätta för ditt barn att du alltid finns där och att hen kan prata med dig om vad som helst. Var noga med att inte döma eller skuldbelägga ditt barn, när hen väl berättar om något för dig som är viktigt för hen. Fråga hellre en gång för mycket än en gång för lite om hur ditt barn känner sig i sina nära relationer eller i sin partnerrelation. Var delaktig i ditt barns liv, även i det som engagerar ditt barn på nätet. Våld i nära relationer förekommer även digitalt.

Det är viktigt att prata med barn tidigt om hur man sätter gränser på ett konstruktivt sätt och om kroppslig, själslig och digital integritet. Du kan vara en bra förebild genom att visa hur du sätter

gränser och respekterar andra personers och ditt barns gränser.

På så vis kan barn utveckla sin förmåga att värna sin egen integritet och sina rättigheter såväl som andras integritet och rättigheter.

Ha i åtanke att ditt barn inte bara riskerar att bli utsatt för våld i en nära relation eller i en partnerrelation, utan att hen även kan utsätta någon annan för våld. Det kan vara en obehaglig tanke för en förälder. Kom dock ihåg att du, genom att vara en medveten förälder och en vuxen som tar ansvar för de här frågorna, kan hjälpa ditt barn att få det stöd och den hjälp som hen behöver för att inte utöva våld. Det är avgörande för att ditt barn ska få möjlighet till ett liv fritt från våld i framtiden. Det har även stor betydelse att vi som vuxna markerar när vi märker eller får reda på att våld förekommer. Prata gärna både med ditt barn och med dennes partner om vad en schysst nära relation kan vara och att våld aldrig är okej. Skapa möjligheter för ett gott samtalsklimat tillsammans med ditt barn och andra unga i ditt barns närhet.

På ungarelationer.se/förälder finns information och kunskap under rubrikerna Förstå, Förebygga, Upptäcka och Stödja. Här kan du läsa mer om dessa frågor och kontakta erfarna psykologer anonymt om du vill ha stöd i något som rör ditt barn. Det kan handla om att ditt barn kanske är utsatt för våld eller utövar våld i en nära relation eller i en partnerrelation.

Känn igen varningstecken på att ditt barn är utsatt för våld

Sociala tecken

- Sjunkande skolnärvaro, särskilt om det sker plötsligt
- Minskat intresse för fritidsaktiviteter
- Förfrågan om att flytta/ändra i schema/grupper
- Oförklarliga förändringar i skolresultat, beteende och betyg
- Isolering från vänner
- Lite social kontakt med alla utom sin partner
- Ändrar och ställer in planerade aktiviteter i sista minuten av skäl som känns oklara/konstiga

Beteendeförändringar

- Utåtagerande beteende, till exempel att reagera kraftigt med ilska genom ord eller fysiskt, till exempel genom att kasta saker omkring sig
- Extrem svårighet att släppa telefonen och blir till exempel stressad av sms
- En konstant oro för att göra sin partner upprörd eller arg

Fysiska tecken

- Blåmärken och skador som antingen försökt döljas eller som har konstiga förklaringar
- Plötsligt ändrat utseende eller vikt
- Plötsligt börjat klä sig annorlunda, till exempel börjat ha mer täckande kläder eller slutat ha på sig sådant som hen tycker om

Var också vaksam på om

- ditt barns partner blir svartsjuk när ditt barn pratar med andra
- partnern sms:ar, ringer, håller koll på sociala medier och vill hela tiden veta var ditt barn är
- du har sett bråk och konflikter som eskalerar till att saker går sönder eller att partnern slår på andra saker

Upptäcker du något av detta ska du agera och prata med båda parter enskilt. Prata också med den våldsutövandes föräldrar/vårdnadshavare. Anmäl alla eventuella brottsliga handlingar. Ta våldet på allvar.

Att tänka på i samtalet med den unga

Tänk på följande när du pratar med den som utsätts för våld och med den som utsätter någon för våld:

- Lyssna
- Trivialisera inte ungas nära relationer
- Signalera att ditt barn eller en annan ung person alltid kan prata med dig
- Tipsa om att det finns andra vuxna som ditt barn eller en annan ung person kan prata med. Det finns forum där hen kan vara anonym och chatta, som till exempel på kvinno-, tjej-, trans-, ungdoms- och brottsofferjourer samt på ungarelationer.se och på killar.se.
- Tipsa även om elevhälsan och ungdomsmottagningen, om att läsa texterna på ungarelatio-

ner.se[95] samt att göra quizet ”Är du i en schysst relation?”[96]

- Visa om och om igen för den unga att du finns där
- Fråga flera gånger om incidenter eller varningstecken på våldsutsatthet eller våldsutövande som oroar dig, även om du inte får något svar de första gångerna. På så sätt signalerar du att du finns där när ditt barn är redo.
- Ha den unga våldsutsattas säkerhet i fokus och vilka åtgärder som kan behöva vidtas för att se till att personen är säker
- Den som utsätter någon för våld begår ett brott och den som utsätts för våld är brottsutsatt. Det är viktigt att informera den unga om detta och hjälpa till vid en eventuell polisanmälan.

STÖD OCH HJÄLP

Om du är ung och någon som du har en nära relation med utsätter dig för våld, är det viktigt att du söker hjälp.

Du kan prata med till exempel en förälder, vårdnadshavare eller annan nära vuxen, en lärare, en fritidsledare eller en annan person som du litar på. Det finns också flera organisationer och verksamheter som erbjuder stöd. De här stödverksamheterna finns till även för dig som har en vän som du misstänker är utsatt för våld i en nära relation eller utsätter någon för våld i en nära relation, eller om du själv utövar våld i en nära relation.

> Om något allvarligt och akut inträffar ska du alltid ringa Polisen på nummer 112.

Ungdomsanpassade stödverksamheter

Ungarelationer.se
En nationell stöd- och kunskapsplattform för unga mellan 15–20 år. Hit kan du vända dig oavsett om någon utsätter dig för våld, om du själv utsätter någon för våld eller om du känner någon som blir utsatt för våld eller utsätter någon för våld. Här kan du chatta anonymt och få stöd kring våld i ungas partnerrelationer.
Hemsida: ungarelationer.se

Ungas jourer
Ungasjourer.se samlar alla tjejjourer, transjourer och ungdomsjourer på ett ställe. Här kan du söka stöd via telefon eller chatt, beroende på din region eller behov.
Hemsida: ungasjourer.se

Kärleken är fri (Rädda Barnen)
Vänder sig till unga mellan 12–25 år som behöver råd och stöd kring hedersrelaterat våld och förtryck. Här kan du få information om dina rättigheter och stöd om dessa kränks. Det finns också en anonym chatt.
Hemsida: raddabarnen.se/karlekenarfri

Killar.se
Erbjuder stöd till dig som identifierar dig som kille eller ung man mellan 15–25 år. Här kan du chatta anonymt och få stöd i frågor som rör relationer, psykisk hälsa och andra utmaningar.
Hemsida: killar.se

ECPAT Sverige
Alla under 18 år kan vända sig till ECPAT för stöd kring nättrakasserier, spridning av nakenbilder eller andra sexuella övergrepp. De erbjuder hjälp med att ta ner bilder från nätet och har en anonym chatt och telefonlinje.
Hemsida: dittecpat.se

UMO.se/Youmo.se
En ungdomsmottagning online för dig mellan 13–25 år. Här hittar du kunskap om kroppen, relationer, psykisk hälsa och mycket mer. På Youmo.se finns delar av informationen på flera språk.
Hemsida: umo.se / youmo.se

Stödlinjer och jourer för unga och vuxna

Unizon
Samlar tjej-, ungdoms- och kvinnojourer som erbjuder stöd via telefon, chatt och fysiska möten. Du kan prata anonymt om våld, hot eller övergrepp.
Hemsida: unizonjourer.se

Roks tjejjourer
Tjejjourer som ger stöd via telefon, chatt och mejl. De kan hjälpa dig att prata om hur du mår och om du har blivit utsatt för våld eller hot.
Hemsida: rokstjejjourer.se

Kvinnofridslinjen
Kvinnofridslinjen är en nationell stödtelefon för dig som har utsatts för hot eller fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld. Även närstående och yrkesverksamma är välkomna att ringa. Linjen har öppet dygnet runt. Samtalet kostar ingenting och du är anonym när du ringer. Det går även att prata med Kvinnofridslinjen via chatt på deras hemsida.
Telefon: 116 016
Hemsida: kvinnofridslinjen.se

Stödlinjen för transpersoner
Stödlinjen för transpersoner och icke-binära personer är en nationell stödtelefon för dig som har utsatts för hot eller fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld av någon i en nära relation. Linjen är öppen varje dag 11–19. Samtalet är gratis och du är anonym när du ringer. Det går även att prata med Stödlinjen för transpersoner via chatt på deras hemsida.
Telefon: 020-55 00 00
Hemsida: stodlinjenfortranspersoner.se

Rätt att välja – Stödlinjen mot hedersförtryck
En stödlinje som är öppen för personer som är utsatta för eller riskerar att utsättas för hedersrelaterat våld och förtryck. Du kan ringa anonymt varje dag 7–21. Det går även att prata med Rätt att välja via chatt på deras hemsida.
Telefon: 020-57 70 70
Hemsida: rattattvalja.se

Stödlinjen för män
Stödlinjen för män är en nationell stödtelefon för dig som har utsatts för hot eller fysiskt, psykiskt eller sexuellt våld av någon i en nära relation. Du kan vara anonym när du ringer. Stödlinjen för män är öppen varje dag 7–21. Samtalet är gratis och du är anonym när du ringer. Det går även att prata med Stödlinjen för män via chatt på deras hemsida.
Telefon: 020-80 80 80
Hemsida: stodlinjenforman.se

Välj att sluta
Nationell stödtelefon för dig som vill förändra ett våldsamt eller kontrollerande beteende. Hit kan även personer som är utsatta för våld vända sig för stöd.
Telefon: 020-555 666
Hemsida: valjattsluta.se

Specialiserade stödverksamheter

RFSL och RFSL Ungdom
Ger stöd till hbtqi-personer som har utsatts för hot, våld eller trakasserier. Du kan få hjälp via telefon, mejl eller fysiska möten. Stödet är anonymt om du önskar.
Hemsida: rfsl.se

NKJT – Nationell kvinnojour och stöd på teckenspråk
Ger stöd till döva, hörselskadade och dövblinda kvinnor, icke-binära personer och unga från 15 år. Här kan du få stöd direkt på svenskt teckenspråk.
Hemsida: nkjt.se

REFERENSER

1 Läs mer här: ungarelationer.se/kunskapsbank

2 Korkmaz, S., & Överlien, C., 2023. Våld i ungas nära relationer och det ideella stödet - Möjligheter och begränsningar. Stockholms universitet & Jämställdhetsmyndigheten.

3 Wahl, A., Holgersson, C., Höök, P., & Linghag, S., 2011. Det ordnar sig: teorier om organisation och kön. Lund: Studentlitteratur.

4 Jämställdhetsmyndigheten, 2019. Inget att vänta på - Handbok för våldsförebyggande arbete Inget att vänta på

5 Wahl, A., Holgersson, C., Höök, P., & Linghag, S., 2011. Det ordnar sig: teorier om organisation och kön. Lund: Studentlitteratur.

6 Barker, G., Ricardo, C., Nascimento, M., Olukoya, A., & Santos, C., 2010. 'Questioning gender norms with men to improve health outcomes: Evidence of impact', Global Public Health, 5(5).

7 Folkhälsomyndigheten Normer - Ledare som lyssnar (folkhalsomyndigheten.se) (Hämtad 2024-12-18). Se filmen "Hur funkar normer?" på den här sidan.

8 Wahl, A., Holgersson, C., Höök, P., & Linghag, S., 2011. Det ordnar sig: teorier om organisation och kön. Lund: Studentlitteratur.

9 Jämställdhetsmyndigheten, 2021. Psykisk ohälsa och andra aspekter av hälsa, 2021:2.

10 Oransky, M., & Fisher, C., 2009. 'The development and validation of the meanings of adolescent masculinity scale', Psychology of Men & Masculinity, 10(1), pp. 57–72.

11 RFSL Begreppsordlista - RFSL : RFSL (Hämtad 2024-12-18). Socialstyrelsen Ordlista om normer och hbtq - Kunskapsguiden (Hämtad 2024-12-18).

12 RFSL Begreppsordlista - RFSL : RFSL (Hämtad 2024-12-18). Socialstyrelsen Ordlista om normer och hbtq - Kunskapsguiden (Hämtad 2024-12-18).

13 Folkhälsomyndigheten Normer - Ledare som lyssnar (folkhalsomyndigheten.se) (Hämtad 2024-12-18). Se filmen "Hur funkar normer?" på den här sidan.

14 RFSL Begreppsordlista - RFSL : RFSL (Hämtad 2024-12-18). Socialstyrelsen Ordlista om normer och hbtq - Kunskapsguiden (Hämtad 2024-12-18).

15 Rejmer, A., 2016. 'Värdegrundsarbete i akademin: med erfarenheter från Lunds universitet', i T. Brage & I. Lövkrona (eds.), Värdegrundsarbete i akademin: med erfarenheter från Lunds universitet, Lund: Lunds universitet, pp. 133–142.

16 Jämställdhetsmyndigheten Vad är intersektionalitet? | Jämställdhetsmyndigheten (Hämtad 2024-12-18).

17 Socialstyrelsen Fysiskt våld - Kunskapsguiden (Hämtad 2025-01-14)

18 Socialstyrelsen Psykiskt våld - Kunskapsguiden (Hämtad 2025-01-14)

19 Socialstyrelsen Sexuellt våld - Kunskapsguiden (Hämtad 2025-01-14)

20 Socialstyrelsen Digitalt våld - Kunskapsguiden (Hämtad 2025-01-14)

21 Jämställdhetsmyndigheten Sexuell exploatering av barn | NSPM (Hämtad 2025-01-15). Läs mer om vad sexuell exploatering är här: Sexuell exploatering av barn | NSPM

22 Brottsförebyggande rådet, 2021. Våld i ungas parrelationer, rapport 2021:15, Stockholm: Brottsförebyggande rådet.

23 Jernbro, C., & Landberg, Å., 2024. Våld i ungas nära relationer och hedersrelaterat våld och förtryck - Förekomst, riskfaktorer och hälsokonsekvenser, Stockholm: Stiftelsen Allmänna Barnhuset & Jämställdhetsmyndigheten.

24 Korkmaz, S., & Överlien, C., 2023. Våld i ungas nära relationer och det ideella stödet - Möjligheter och begränsningar, Stockholms universitet & Jämställdhetsmyndigheten.

25 Caman, S., & Skott, S., 2023. Dödligt partnervåld mot unga, Karolinska Institutet, Mittuniversitetet & Jämställdhetsmyndigheten.

26 RFSL - Riksförbundet för homosexuellas, bisexuellas, transpersoners, queeras och intersexpersoners rättigheter, 2019. Kunskap och erfarenheter av arbete med våldsutsatta hbtq-personer.

27 NCK - Nationellt centrum för kvinnofrid, 2009. Våld i samkönade relationer – en kunskaps- och forskningsöversikt, Stockholm: Nationellt centrum för kvinnofrid.

28 Lindberg, J., 2015. Orsak: Våldtäkt. Om våldtagna män i medicinsk praktik, Stockholm: Verbal Förlag.

29 Svedin, C. G., Jonsson, L., & Landberg, Å., 2016. Om barn med funktionsnedsättning i Sverige och deras utsatthet för våld och kränkningar – En systematisk kunskapssammanställning om utsattheten för våld och kränkningar mot flickor och pojkar med funktionsnedsättning, Stiftelsen Allmänna Barnhuset, i samarbete med Barnafrid.

30 Svedin, C. G., Landberg, Å., & Jonsson, L., 2023. Mer utsatta än andra - om våld och övergrepp mot barn med funktionsnedsättningar, Stockholm: Stiftelsen Allmänna Barnhuset och Myndigheten för delaktighet.

31 Brottsförebyggande rådet, 2021. Våld i ungas parrelationer, rapport 2021:15, Stockholm: Brottsförebyggande rådet.

32 Brottsförebyggande rådet, 2021. Våld i ungas parrelationer, rapport 2021:15, Stockholm: Brottsförebyggande rådet.

33 Jämställdhetsmyndigheten Hedersrelaterat våld och förtryck | Jämställdhetsmyndigheten (Hämtad 2025-01-17).

34 Chavez Perez, I., 2020. Snacka om oskulden, Stockholm: Wahlström & Widstrand.

35 Regeringens skrivelse 2016/17:10. Makt, mål och myndighet – feministisk politik för en jämställd framtid.

36 Skolverket Sexualitet, samtycke och relationer - Skolverket (Hämtad 2024-11-29).

37 Läs mer här: Sexuellt utnyttjande i pornografiska syften - Regeringen.se

38 Regeringen, 2016. ‘En nationell strategi för att förebygga och bekämpa mäns våld mot kvinnor’, i Makt, mål och myndighet – feministisk politik för en jämställd framtid, Skr. 2016/17:10, utdrag (kapitel 5, s. 109–155).

39 Regeringen, 2024. Fri och trygg utan våld och förtryck: Åtgärdsprogram för att förebygga och bekämpa mäns våld mot kvinnor, våld i nära relationer och hedersrelaterat våld och förtryck samt prostitution och människohandel 2024–2026.

40 Europarådets fördragsserie – nr 210 Europarådets konvention om förebyggande och bekämpning av våld mot kvinnor och av våld i hemmet.

41 Lag (2018:1197) om Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter.

42 Barnombudsmannen Det här är barnkonventionen (Hämtad 2024-12-18).

43 UNDP Globala målen för en hållbar utveckling (Hämtad 2024-12-18).

44 Läs mer här: Arbetsplatsens roll mot våld i nära relationer | Jämställdhetsmyndigheten

45 Läs mer här: Svartsjuka är inte romantiskt

46 Läs mer här: Anmälan till socialtjänsten vid kännedom eller misstanke om att ett barn far illa - Socialstyrelsen.

47 5 kap. 11 a § SoL Meddelandeblad Nr 5/202. Läs mer här: Personer som utövar våld i nära relationer - Socialstyrelsen

48 Läs mer om våld i ungas nära relationer och hur en polisanmälan går till här: Våld i ungas relationer | Polismyndigheten

49 Affischen med hänvisning till stöd, skydd och behandling på nationell nivå hittas här: Svartsjuka är inte romantiskt

50 Brottsförebyggande rådet, 2021. Våld i ungas nära relationer, rapport 2021:15, Stockholm: Brottsförebyggande rådet.

51 SEXIT är en metod som syftar till att unga som är sexuellt risktagande eller utsatta och/eller personer med erfarenhet av våld, ska identifieras och erbjudas relevant vård och stöd. Läs mer här: https://www.vgregion.se/sexit.

52 Elevhälsoenkäten som Västra Götalands Regionen har tagit fram har flertalet frågor om våld och följs upp tillsammans med eleverna i enskilda samtal. Läs mer här: https://www.vastkom.se/gits/elevhalsodatavast/enkater.4.7146d8511884c6c1a3f1392f.html

53 Läs mer om utbildningspaketet Rätt att veta! här: https://www.mucf.se/verktyg/ratt-att-veta.

54 Lundgren, E., 2024. Våldets normaliseringsprocess - Kvinnor, män, barn och unga, våldsförståelser, Riksorganisationen för kvinnojourer i Sverige (ROKS).

55 - Folkhälsomyndigheten, 2018. Hälsa på lika villkor? – En kunskapsöversikt om hbtqi-personers hälsa i Sverige, Stockholm: Folkhälsomyndigheten.
- Brottsförebyggande rådet, 2017. Hatbrott 2016, Stockholm: Brottsförebyggande rådet.
- RFSL, 2019. Kunskap och erfarenheter av arbete med våldsutsatta hbtqi-personer. Stockholm: RFSL.

56 - Svedin, C. G., Jonsson, L., & Landberg, Å., 2016. Om barn med funktionsnedsättning i Sverige och deras utsatthet för våld och kränkningar – En systematisk kunskapssammanställning om utsattheten för våld och kränkningar mot flickor och pojkar med funktionsnedsättning, Stockholm: Stiftelsen Allmänna Barnhuset.
- Svedin, C. G., Landberg, Å., & Jonsson, L., 2023. Mer utsatta än andra - om våld och övergrepp mot barn med funktionsnedsättningar, Stockholm: Stiftelsen Allmänna Barnhuset och Myndigheten för delaktighet.

57 Brottsförebyggande rådet, 2021. Våld i ungas parrelationer, rapport 2021:15, Stockholm: Brottsförebyggande rådet.
Korkmaz, S. & Överlien, C., 2023. Våld i ungas nära relationer och det ideella stödet - Möjligheter och begränsningar, Stockholms universitet & Jämställdhetsmyndigheten.

58 Läs mer här: Anmälan till socialtjänsten vid kännedom eller misstanke om att ett barn far illa - Socialstyrelsen

59 Läs mer om de fem härskarteknikerna, som Berit Ås först identifierade, här: Lär dig känna igen och bemöta härskartekniker | Friends

60 Läs mer om Brottsoffermyndighetens utbildning och lärarhandledning Av fri vilja, med fokus på Sveriges sexualbrottslagstiftning, här: Av fri vilja | Av fri vilja

61 Lundgren, E., 2024. Våldets normaliseringsprocess – Kvinnor, män, barn och unga, våldsförståelser, Riksorganisationen för kvinnojourer i Sverige (ROKS).

62 Se filmen ”Teen DatingViolence - Boys 1” här: UK Campaign: Teen Dating Violence - Boys 1 Filmen är drygt en minut lång och är framtagen av Storbritanniens inrikesministerium, Home Office.

63 Se trailern för filmen The Mask You Live In här: The Mask You Live In - Official Trailer Trailern är ca tre minuter lång.

64 Chavez Perez, I., 2020. Snacka om oskulden, Stockholm: Wahlström & Widstrand.

65 Baker, L., 2017. Anatomy of the Female Reproductive System, Oxford: Oxford University Press.

66 Svedin, C.G., Landberg, Å., & Jonsson, L., 2023. Mer utsatta än andra – om våld och övergrepp mot barn med funktionsnedsättningar, Stockholm: Stiftelsen Allmänna Barnhuset och Myndigheten för delaktighet.

67 Se filmen ”Från #Metoo med fokus på berättelser om hedersrelaterat våld och förtryck” här: Berättelser om hedersrelaterat våld och förtryck on Vimeo. Filmen är ca 10 minuter lång.

68 Se filmen ”Onur” här: ONUR Filmen är ca 7 min lång och är framtagen av den brittiska ungdomsorganisationen Integrate UK.

69 6 kap. 4-10 a §§ brottsbalken (1962:700)

70 Se filmen ”Jonna” här: Jonna - Forum för levande historia. Filmen är ca två minuter lång.

71 Läs mer om brott i en nära relation här: Brott i nära relationer | Polismyndigheten

72 Läs mer om våld i ungas nära relationer och hur en polisanmälan går till här: Våld i ungas relationer | Polismyndigheten

73 Läs mer om vad som är brottsligt, vilka rättigheter du har om du varit med om ett brott, var du kan få hjälp, vad som händer om du anmäler och hur en rättegång går till här: Vad du vill veta om du varit med om brott - Jag vill veta

74 Läs mer om och titta på filmer som förklarar vad som händer från att du gör en polisanmälan om våld i nära relation till eventuell dom här: Om jag anmäler våld i nära relation | Polismyndigheten

75 Läs mer om vad de olika brotten innebär här: Vad är brottsligt? - Jag vill veta

76 Söderqvist, A. (2019) ”Jag har ju hela livet framför mig”: En narrativ studie om unga tjejers berättelser om att leva i en våldsam relation. Stockholm: Stockholms universitet.

77 Överlien, C. and Korkmaz, S. (2020) ‹Responses to youth intimate partner violence – the meaning of youth-specific factors and interconnections with resilience›, Nordic Social Work Research, [online] 10(1), pp. 14-28.

78 Se filmen ”Eva och Johan – En film om svartsjuka och våld i nära relationer” här: Eva och Johan - En film om svartsjuka och våld i nära relationer (youtube.com). Filmen är ca 7 minuter lång.

79 Läs mer om sexualbrottslagstiftningen här: En kampanj om Samtyckeslagen & Frivilligt Sex | Av Fri Vilja

80 Se filmen “Teen Dating Violence – Boys 2” här: UK Campaign: Teen Dating Violence - Boys 2 (youtube.com). Filmen är 20 sekunder lång.

81 Läs mer om barnfridsbrottet här: Nytt barnfridsbrott kan ge fler barn rätt till ersättning | Brottsoffermyndigheten

82 Se filmen “Angry man/Sinna Mann” här: Hombre Enfadado (Angry Man) directed by Anita Killi Filmen är ca 20 minuter lång.

83 Skolverket Sexualitet, samtycke och relationer - Skolverket (Hämtad 2024-12-18).

84 Läs mer här: Brott i nära relationer bland unga (bra.se)

85 Läs mer här: Vägledning till kommuner och landsting för att uppskatta kostnaden av våld i nära relationer | Jämställdhetsmyndigheten

86 Läs mer här: Nationell strategi mot mäns våld mot kvinnor och hedersrelaterat våld och förtryck - Regeringen.se. Från sidan 95 beskrivs våldets kostnader och från sidan 105 finns räkneexempel.

87 Läs mer här: Types of abuse - love is respect

88 Läs mer här: Viktiga årtal | Jämställdhetsmyndigheten (jamstalldhetsmyndigheten.se)

89 Läs mer om Brottsoffermyndighetens utbildning och lärarhandledning Av fri vilja här: Av fri vilja | Av fri vilja (frivilligtsex.se). Läs mer om Skolverkets material här: Sexualitet, samtycke och relationer - Skolverket

90 För gymnasiets årskurser.

91 Läs mer här: KUNSKAPSBANK – ungarelationer.se eller direkt här: Förälder – ungarelationer.se

92 Besök Svartsjuka är inte romantiskt - Svartsjuka är inte romantiskt (svartsjukaarinteromantiskt.se) eller kontakta Länsstyrelsen i det län som du tillhör för mer information om hur du kan beställa kampanjmaterialet ”Svartsjuka är inte romantiskt”.

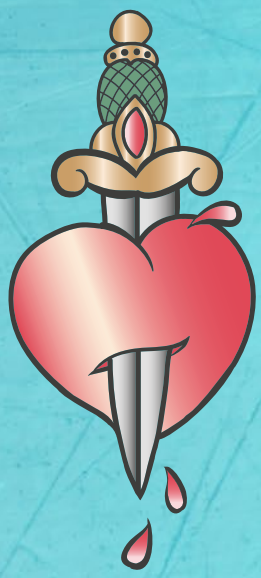
93 Läs mer här: Material – ungarelationer.se

94 Material finns att ladda ner här: För dig som arbetar med unga - Svartsjuka är inte romantiskt (svartsjukaarinteromantiskt.se)

95 Läs mer här: KUNSKAPSBANK – ungarelationer.se

96 Läs mer om quizet ”Är du i en schysst relation?” här: Quiz – ungarelationer.se

SVARTSJUKA ÄR INTE ROMANTISKT



JÄMSTÄLLDHETS MYNDIGHETEN

unga relationer.se

Länsstyrelserna

Polisen