Ett samhälle fritt från våld

Våga agera som medmänniska



Länsstyrelsen
Västra Götaland

Du kan bidra till att förebygga våld

Våld förekommer runt omkring oss: på gatan, i skolan, på sportarenan, digitalt eller i hemmet. Det är lätt att tänka att våldet inte går att påverka, men det behöver inte vara så. Alla kan bidra till att våldet i samhället minskar. Särskilt när det gäller våld som sker i vår närhet. Relationer ska ge oss trygghet och glädje. Om en relation är våldsam på något sätt behöver vi hjälpas åt att stoppa våldet.

Är du en viktig vuxen för ett barn eller en ungdom? Är du aktiv i någon förening? Eller kan du öka kunskapen om våld på din arbetsplats?

Våld går att förebygga som bäst när hela samhället kraftsamlar. Var med du också!

Kanske har du blivit utsatt för våld? Eller har du gått över gränsen i en relation? Du kan också ha varit åskådare som sett eller hört talas om våld mot någon i din närhet. I slutet av broschyren hittar du kontaktuppgifter för hjälp och stöd.



Vad är våld?

”Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom denna handling skadar, smärtar, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från något som den vill.”

Isdal, Per (2001), Meningen med våld, Gothia förlag, Stockholm.

För att förebygga våld tidigt behöver vi förstå hur vi själva kan vara med och påverka. Vi behöver känna igen tecken på våld.

Vi behöver också våga fråga om våld och veta vilket stöd det finns att få – både för den som blir utsatt för våld och för att den som använder våld ska sluta.

Våld kan drabba människor i alla delar av samhället. Men vissa grupper kan ha svårare att få stöd och hjälp, bland annat på grund av diskriminering och utanförskap. Det gäller till exempel hbtqi-personer och personer med funktionsnedsättning.

Därför behövs kunskap om hur våld kan se ut och vilka hinder som kan finnas för att få stöd i olika grupper.

Några exempel på olika uttryck för våld

Fysiskt våld
Exempel: Slag, sparkar, knuffar, strypgrepp, fasthållning.

Psykiskt våld
Exempel: Hot, hot om våld, mobbing, förlöjliganden, kränkningar, skuldbeläggningar, uteslutning, utfrysning, härskartekniker, kontroll av umgänge eller var någon befinner sig via digitala kartor.

Materiellt våld
Exempel: Förstöra saker, gömma, sabotera personlig eller arbetsrelaterad egendom.

Sexuellt våld
Exempel: Sexuella trakasserier, sexuellt påtvingade handlingar, få bilder med sexuell karaktär skickade till sig, sexuellt kränkande språk.

Latent våld
Exempel: Våld som är ständigt närvarande och underförstått genom exempelvis blickar, hotfull stämning och kroppsspråk.

Ekonomiskt våld
Exempel: Kontrollera någons ekonomi, inte tillåtas ha egen inkomst, tvinga någon att ta lån, vägra sälja gemensamt boende vid en separation.

Försummelse
Exempel: Bristande omhändertagande eller tillsyn, att inte få tillgång till medicinsk hjälp och vård eller annat stöd.

När våldet blir normalt

Ju närmare våld kommer oss själva, desto svårare kan det vara att se det som våld. Då är det större risk att vi förminskar eller förklarar bort handlingen. Men när vi tystar ner handlingar som egentligen är våldsamma, bidrar vi till att de ses som något normalt.

Varför använder människor våld?

Det finns många saker som påverkar om någon börjar använda våld eller inte. Det är inte alltid lätt att peka på en specifik orsak, utan det kan vara en kombination som ökar risken.



Exempel på saker som ökar risken för våld

- Att växa upp i ett hem med våld.
- Att växa upp i en miljö som inte är jämställd, med olika regler och förväntningar om hur män och pojkar eller flickor och kvinnor ska vara, och kontroll av vad de gör, exempelvis hur de klär sig och med vem de umgås.
- Att växa upp i ett sammanhang där olika former av våld ses som normalt. Det kan vara kränkande språk, ”skojbråk”, digitala kränkningar eller fysiskt våld.

Exempel på saker som minskar risken för våld

- Trygga och respektfulla relationer hemma.
- Stöd och engagemang från viktiga vuxna i ens närhet.
- Att tidigt få lära sig samtycke och respekt.
- Aktivt arbete med jämställdhet och jämlikhet.

Förebygga våld – det här kan du göra

Här följer några råd och tips på hur du kan bidra till att förebygga våld.

Män och pojkar

Vi behöver förebygga våld tidigt, redan när barn är små. Män och pojkar står för den största delen av våldet i samhället. Därför är en viktig pusselbit att försöka motverka det som ökar risken för att män och pojkar använder våld, och samtidigt stärka det som minskar risken.

Att män står för en stor del av våldet betyder inte att män är mer våldsamma av naturen eller att alla män använder våld. Däremot spelar män en viktig roll för att förebygga våld. Det handlar till exempel om att stå upp för ett jämställt samhälle och vara en bra förebild för de som är yngre. Även om majoriteten av våld utövas av män så kan även pojkar och män vara utsatta för våld. Genom att fråga alla om både våldsutsatthet och våldsutövande, oavsett kön, så visar du tydligt att det finns hjälp att få och att våld inte är okej, både för den som utsätts och för den som utövar.

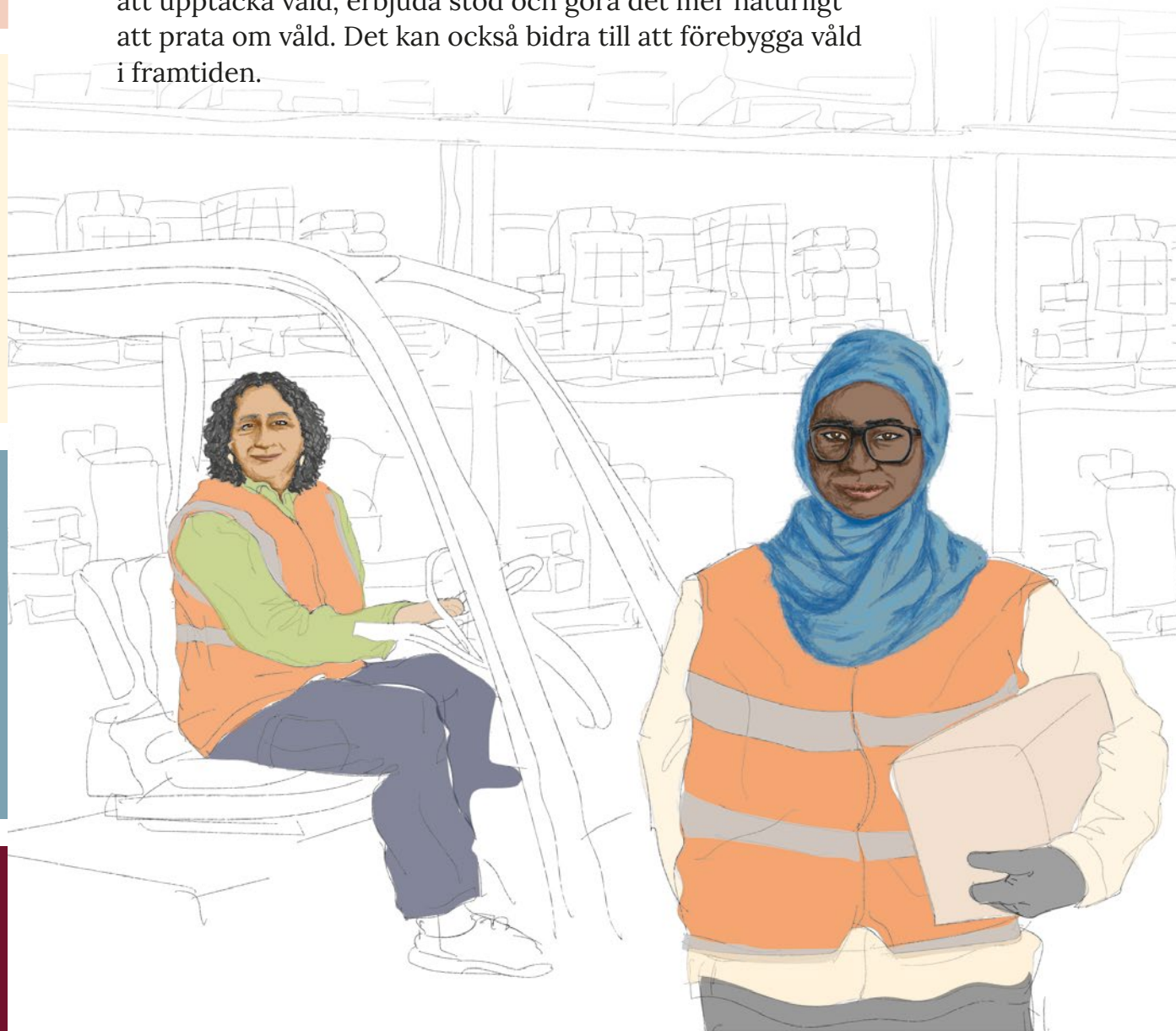
Vi behöver se våld som ett stort samhällsproblem och ett stort jämställdhetsproblem – oavsett om det handlar om våld i offentliga miljöer eller våld i nära relationer.

Det här kan du göra

- Utmana idéer om att pojkar och män ska kunna tåla och använda våld.
- Hjälp till att bredda synen på hur man får vara som kille, genom samtal och genom hur du själv agerar i vardagen.
- Lär dig strategier för att, på ett tryggt och säkert sätt, agera mot lindrigare våld som du möter i din vardag. Att göra det kan förebygga att mer våld sker.
- Bidra till att fånga upp individer som själva är utsatta för eller som utövar våld. Om fler vågar fråga om våld ökar chansen att fler upptäcks och får stöd.

Lyft frågan hos alla

Det märks inte alltid om någon är utsatt för våld eller använder våld. Därför är det viktigt att prata om våld med alla, inte bara med personer vi tror är berörda. Då blir det lättare att upptäcka våld, erbjuda stöd och göra det mer naturligt att prata om våld. Det kan också bidra till att förebygga våld i framtiden.



Några exempel

- Alla medarbetare på en arbetsplats får lära sig att känna igen tecken på våld och vilket stöd som finns att få.
- Alla barn i en skola får beskriva hur man är en bra kompis och lära sig hur man kan ifrågasätta normer som stödjer våld. Barnen får också lära sig om samtycke och respekt och vart de kan vända sig för att prata med en vuxen.
- Alla medlemmar i en idrottsförening får upp ögonen för vilket språk som används i omklädningsrummet och vart de kan vända sig för stöd.

Att vara en aktiv åskådare

Det kan vara svårt att se våld och veta vad man ska göra. Antingen kan man vara en aktiv åskådare eller en passiv. En aktiv åskådare gör skillnad genom att agera. Det finns alltid något vi kan göra innan, under eller efter våldet.

Det finns många olika sätt att ingripa på utan att själv använda våld eller utsätta sig för fara. Om du känner oro för någon eller får kännedom om våld som skett tidigare kan du visa omsorg, visa att det går att prata med dig om våldet och du kan hänvisa till olika former av stöd. Det finns även stöd att få för dig som är orolig för någon annan.

Om det handlar om våld som sker i nuet finns det strategier för att ingripa. Du kan ingripa både före, under och efter att du ser våldet hända.

Att ingripa före kan till exempel handla om att sätta upp tydliga förhållningsregler på arbetsplatsen eller i skolan och sprida kunskap om vad våld är. Det kan också handla om att prata om relationer och gränser. Var tydlig med att skolpersonal eller chefer/HR på arbetsplatser finns tillgängliga för samtal.

Att ingripa under tiden kan handla om att leda uppmärksamheten åt ett annat håll. Exempelvis genom att låtsas känna personen som blir utsatt eller låtsas behöva hjälp av personen. Utsätt aldrig dig själv för fara. Ring 112 vid pågående brott och vid en hotfull situation.

Efter en våldshändelse kan du erbjuda stöd till den som har blivit utsatt för våld. Du kan hjälpa personen att uppsöka vård eller kurator och visa ditt stöd genom att finnas där för personen. Du kan också kontakta den som blev utsatt efter att våldet begåtts och vara ett stöd för personen.

Är du orolig att någon utsätter sin partner för våld eller övergrepp? Du kan göra skillnad genom att berätta vad du märkt och markera att hens beteende inte är ok. Hjälp gärna personen med kontaktvägar till stöd. Att ta samtalet kan kännas jobbigt och läskigt. Om det är svårt att prata med personen själv eller om samtalet inte leder någonstans, försök att ta hjälp av någon. Om det är akut (till exempel om du tror att personen utsätter någon just nu, kommer skada sig själv eller andra) – ring 112.

Även när det gäller våld som sker digitalt finns det möjlighet att vara en aktiv åskådare.

Du kan visa att du bryr dig, du kan anmäla och ifrågasätta beteenden och attityder på nätet. Det är lätt att tänka att en persons agerande i digitala miljöer inte gör någon skillnad, men det är mer troligt att fler hjälper till om någon tar ansvar och agerar när något inte är okej. Du kan också vara en trygg vuxen och en förebild för barn och unga på nätet genom att vara intresserad och delaktig i den ungas digitala användning. För unga är inte det som händer IRL och i digitala miljöer två olika världar utan den digitala miljön är lika integrerad i ungas liv som det som händer IRL.



Att vara en aktiv åskådare i digitala miljöer

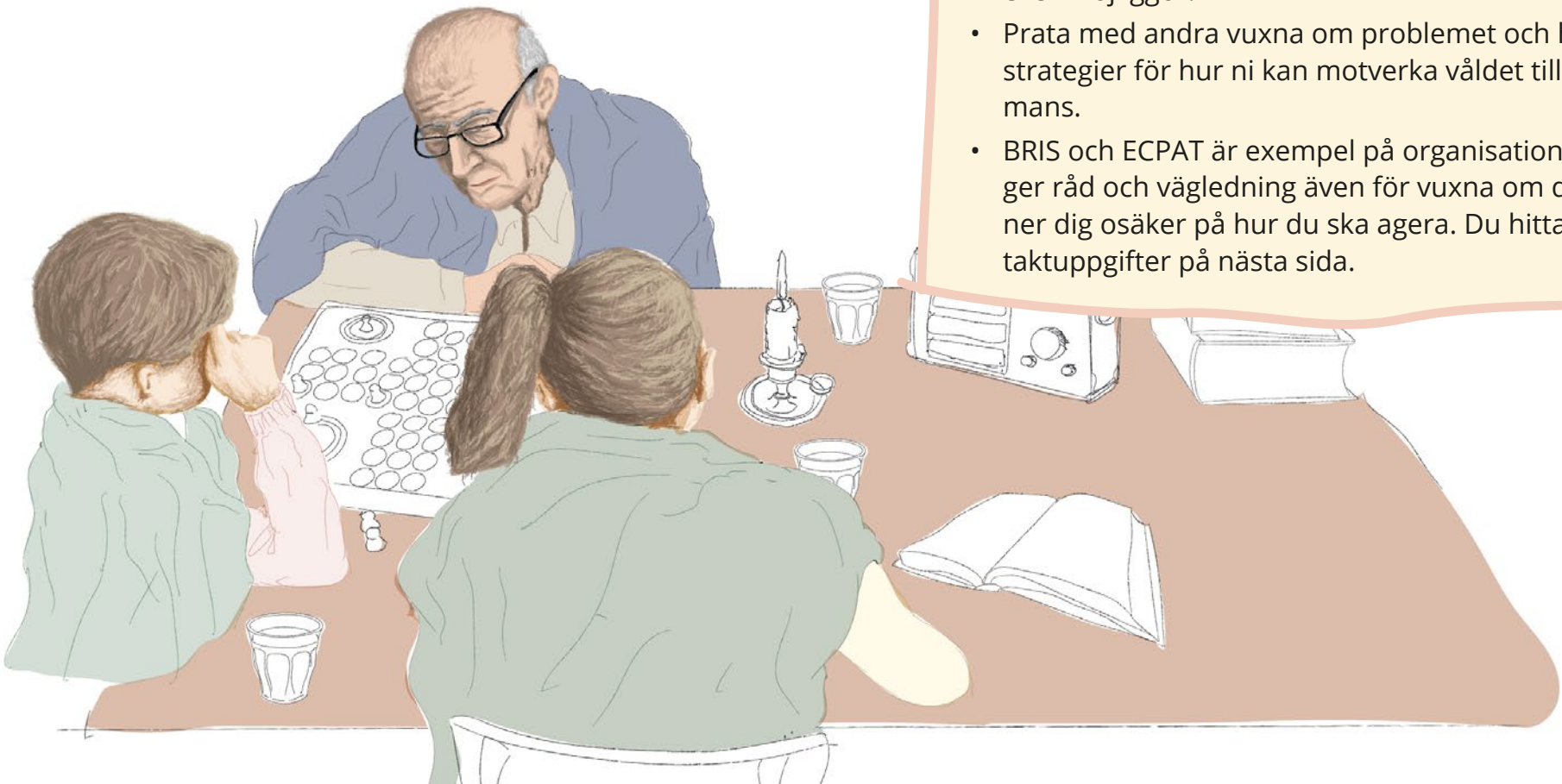
- Anmäl kränkande eller våldsbejakande inlägg på sociala medier.
- Gilla inte och sprid inte vidare sådant som kan skada andra.
- Om någon blir utsatt digitalt kan du visa att du finns där, erbjuda stöd eller att hjälpa till med polisanmälan.
- Läs på om vad lagen säger om brottsliga handlingar på nätet.

Barn och unga vill att vuxna pratar om våld

I dag lever barn och unga digitala liv där vuxna ofta saknar insyn. Att bli utsatt för kränkningar, trakasserier eller exploatering i digitala miljöer av jämnåriga är vanligt och riskerar att ses som normalt, trots att det ofta handlar om brott. Våldet spiller ofta över i andra sammanhang, i skolan och på fritiden. I flera studier lyfter barn och unga att de saknar vuxna att prata med om våld, att de önskar att vuxna har kunskap om våld, vågar fråga och att vuxna lyssnar utan att döma.

Det här kan du göra

- Fråga barn och unga hur de har det på nätet, inte bara hur de har det i skolan eller på träningen.
- Prata med barn och unga om våld. Visa att du finns där när de behöver hjälp eller känner oro.
- Kom ihåg att vara tydlig med att det aldrig är barnets fel om barnet blir utsatt. Ansvaret ligger alltid på den som begår brottet.
- Det är också viktigt att komma ihåg att ditt barn kan vara utsatt, men också vara den som utsätter eller möjliggör.
- Prata med andra vuxna om problemet och hitta strategier för hur ni kan motverka våldet tillsammans.
- BRIS och ECPAT är exempel på organisationer som ger råd och vägledning även för vuxna om du känner dig osäker på hur du ska agera. Du hittar kontaktuppgifter på nästa sida.



Är du i behov av stöd och hjälp eller är du orolig för någon du känner?

Du kan alltid vända dig till socialtjänsten i din kommun. Kommunen ansvarar för att ge skydd och stöd till den som är utsatt för våld och stöd till den som använder våld att sluta med sitt beteende.

Om du möter barn i ditt yrke har du en skyldighet att göra en orosanmälan när du misstänker att barn far illa. Även vuxna som möter barn i andra sammanhang bör anmäla oro till socialtjänsten.

Här hittar du kontaktuppgifter till några stödlinjer. Flera ger möjlighet att vara anonym och ger stöd oavsett ålder. Flera ger rådgivning till yrkesverksamma. Du kan få hjälp att komma i kontakt med stödverksamheter där du bor. Ring 112 vid pågående brott och vid en hotfull situation.

bris.se – Stöd för barn och unga på telefon och sms 116 111 samt chatt och mejl.

ungarelationer.se – Mår du dåligt av din relation?

killar.se – Chatta anonymt, gratis kurator.

umo.se – Ungdomsmottagning på nätet, med information på engelska, somaliska och arabiska.

dittecpat.se – Stöd och kunskap för barn och unga om hot och övergrepp som sker digitalt och IRL. Ecpat hjälper också till att ta ner nakenbilder som spridits.

Kvinnofridslinjen, 116 016, kvinnofridslinjen.se.

Stödlinjen för män, 020-80 80 80, stodlinjenforman.se.

Stödlinjen för transpersoner, 020-55 00 00, stodlinjenfortranspersoner.se.

Stödlinje för dig som utsatts för hot, kontroll eller annat våld för att skydda familjens heder, 020-57 70 70, rattattvalja.se.

Privatpersoner och yrkesverksamma i Västra Götaland kan få stöd av ett resurscentrum mot hedersrelaterat våld och förtryck, lansstyrelsen.se.

Brottsofferjouren, 116 006, brottsofferjouren.se.

Välj att sluta, 020–555 666, valjattsluta.se.

Hitta en kvinno-, tjej- eller ungdomsjour via riksförbundet Unizon, unizonjourer.se.

Jourer med rådgivning på många språk

Terrafem, 020-52 10 10, terrafem.org.

Lex Femme, 020-22 00 55, lexfemme.com.

Nationell kvinnojour och stöd på teckenspråk, nkjt.se (chatt text/video).

BOUJT – Barn- och ungdomsjour på teckenspråk. Stöd till barn och unga via video eller chatt.

Referenser

Franzén A., Gottzén L., Våldsprevention i Sverige: En forskningsöversikt. Barn- och ungdomsvetenskap: Forskning (2020:2), Stock-holms Universitet

Banyard VL, 2013; Hamby, S. och Grych J. 2013, Inget att vänta på, Jämställdhetsmyndigheten, 2019, s. 56

Gärningspersonens kön, ålder och relation till den utsatta - vid misshandel, hot, sexualbrott och personrån: Kortanalys 5 / 2023, Brottsförebyggande rådet (bra.se) (2023)

Om du vill lära dig mer

På Länsstyrelsen Västra Götalands webbplats finns mer information. Där hittar du också ett dialogmaterial att ta hjälp av för att lyfta frågan i grupp med andra.

Länsstyrelsen
Västra Götaland

Illustratör: Danny Eriksson