



# Vad är våld i nära relation?

Denna broschyr är skriven  
till ungdomar

**RSK/NOLLTOLERANS**  
Mäns Våld mot Kvinnor



**RSK/NOLLTOLERANS Mäns Våld mot Kvinnor är en ideell, politisk och religiöst obunden förening, som jobbar i förebyggande syfte. Vi arbetar med förmedling av kunskap och information till skolor myndigheter och företag om mäns våld mot kvinnor och barn, med riktade utbildningsinsatser och föreläsningar.**

**Det är övervägande tjejer/kvinnor som drabbas av våld i nära relationer, både psykiskt, fysiskt och sexuellt, vi har valt att skriva i henform för vi vill nå även hbtq personer.**

**Vi vill sprida kunskap i detta viktiga ämne för att framtiden ska bli bättre! Gilla gärna vår FB sida, där finns bra grejer att veta och aktuella händelser i ämnet☺**

**RSK/NOLLTOLERANS Mäns Våld Mot Kvinnor**

**Camilla Fagrell**

**E-post: [info@rskrikforeningen.se](mailto:info@rskrikforeningen.se)**

**Hemsida: [www.rskriksforeningen.se](http://www.rskriksforeningen.se)**

### **Lite fakta**

- **Var 5:e ungdom, 16-24 år, är idag utsatt för brott i nära relation av en partner eller ex partner <sup>1</sup>**
- **År 2018 var 3.500 av de våldtäkter som anmäldes, mot barn/ungdom 0-17 år.**
- **Vid 9 av 10 fall var offret en flicka.**
- **Totalt av de anmälda våldtäkterna 2018 var 93 procent brott mot kvinna/flicka och 7 procent mot man/pojke.(7960 totalt) <sup>2</sup>**
- **Det är främst unga män som misstänks för sexualbrott (99 procent) medan unga kvinnor står för den större delen av offren. <sup>3</sup>**
- **Det är män/ killar som står för större delen av allt våld (85 procent) <sup>4</sup>**
- **100.000- 200.000 barn växer upp med våld i hemmet.<sup>5</sup>**

---

<sup>1</sup> Kunskapsbanken (2018-06-15). Var femte ungdom har utsatts för relationsbrott

<sup>2</sup> Kunskapsbanken (u.å.) Kriminalstatistik och våldsutsatthet.

<sup>3</sup> Ibid

<sup>4</sup> Ibid

<sup>5</sup> Rädda Barnen (2003).

## **VAD ÄR VÅLD I NÄRA RELATION?**

**Hej till dig som läser detta häfte!**

Med denna broschyr vill vi ge dig kunskap som du kan bära med dig hela livet och även dela med dig av till andra.

Varningssignalerna ger dig kunskap om förövarens sätt att kontrollera och manipulera, för att succesivt kunna minska ditt livsutrymme, vilket får dig att ifrågasätta dig själv och skapar en stor osäkerhet.

Om du har kunskapen om dessa varningssignaler, vet du om den du har träffat/ träffar visar tecken som fortsättningsvis kan leda till ett destruktivt eller våldsamt förhållande. Och för att du inte ska gå vidare in i normaliseringsprocessen, vilken är mycket svårare att bryta.

En förövare behöver inte visa alla tecken på varningssignaler, det kan räcka med en eller ett par signaler.

Vi vill väcka din uppmärksamhet!

**Med Kärlek**

**RSK/NOLLTOLERANS**

---

Att vara förälskad eller kär är en underbar känsla! Man mår bra och allt känns positivt. ”Må bra hormonerna” sprider sig i hela kroppen☺

Man ser det mesta i ett positivt skimmer vilket gör att det kan vara svårt att se något negativt hos den andra. Man märker det helt enkelt inte!

Vi vill därför påminna dig om att vara lite extra vaksam och uppmärksam på dessa saker.

En känsla av att det är något som inte stämmer

Du börjar känna dig otrygg i relationen

Du känner en smygande rädsla i olika situationer i relationen

## **OM DU BÖRJAR SE ETT MÖNSTER AV NÅGON AV NEDANSTÅENDE PUNKTER...**

### **VARNINGSSIGNALER**

- Hen är svartsjuk (det är inte gulligt!)
- Hen anmärker på din klädsel eller på ditt sätt att vara el prata
- Hen ljuger, är misstänksam och anklagar dig för saker som du inte har gjort
- Hen pratar illa om sina ex
- Hen börjar prata illa om dina vänner eller din familj
- Hen vill veta vart du ska och vilka du ska vara med
- Hen bestämmer oftast vart ni ska och vilka ni ska umgås med
- Hen vill få dig att utföra olika typer av sex som du inte vill eller att du ska titta på sex som du inte vill

**Hen vill att ni ska göra allt tillsammans, ni två**

**Allt detta handlar om MAKTT och KONTROLL.**

**Hen vill minska ditt livsutrymme så att det till slut bara är ni två! Alla andra har dragit sig undan. FARLIGT LÄGE!**

## NORMALISERINGSPROCESSEN

Denna process är svår att bryta! Du börjar tro på vad hen säger och börjar känna dig osäker. Du börjar tro att hen behandlar dig illa för att du gör något fel och tänker, om jag ändrar på mig så blir allt bra. STOPP! Du har nu blivit så psykiskt nertryckt så att du tror på hens sanning. Det är precis i detta tillstånd hen vill att du ska vara.

Det är nu det kan gå över i våld! En knuff eller en örfil. Alla blir chockade första gången det händer. Oftast så är förövaren väldigt ångerfull efteråt och lovar att det aldrig ska hända igen. **TRO INTE PÅ DETTA!** Oftast är det så att våldet nu kommer att öka! Detta är inte **NORMALT!** Ta inte på dig skulden, det är inte ditt fel! Även om det ä vad hen försöker få dig att tro. **DET ÄR ALLTID DEN SOM SLÅR SOM SKA BÄRA SKULDEN!** Det är aldrig någon som har rätt att kränka eller slå dig! **ALDRIG!**<sup>6</sup>

Så innan du kommer dit, hen behöver inte visa tecken på alla varningssignaler, det räcker med 1 eller 2, så ska du fråga dig om du verkligen ska vara kvar i denna relation?!!

Ju tidigare du bryter/lämnar desto bättre.

**RÄDDA DIG SJÄLV FÖR DET ÄR DU VÄRD!!**

---

<sup>6</sup> Lundgren (2004).

## **SEX OCH SAMTYCKE**

**Porrfilm visar inte hur man har sex!! I verkligheten är sex något helt annat.**

**Sex är kul, kärleksfullt och kravlöst! Härligt helt enkelt☺**

**Porrfilmer bygger på våld, ju hårdare desto bättre☺ Väldigt mycket kvinnoförnedring och kvinnorna i filmerna utför saker som inte alls hör hemma vid verkligt sex. Tro inte att detta är något som du/ni ska försöka likna eller göra över huvud taget!!**

**Tvinga aldrig någon att göra något sexuellt som de inte vill göra. Gör aldrig något sexuellt som du själv inte vill göra.**

**Snacket om: Att alla andra, GLÖM DET!!**

**Vi har en Samtyckeslag i Sverige. För att ha sex med någon, så måste du veta, fått reda på, till 100%, att den andra vill lika mycket som du. Att ni båda vill ha sex!**

**Du kan inte ha sex med någon som är full, påverkad, är sjuk eller sover. Ser du någon i detta skick, hjälp hen hem i säkerhet!**

**Om någon först vill ha sex men sedan ångrar sig mitt i akten, LYSSNA!**

**Om du i detta läge fortsätter så bryter du mot Samtyckeslagen.**

**ETT NEJ ÄR ALLTID ETT NEJ!**

**Om du eller någon annan bryter mot Samtyckeslagen så kan du/ni/hen bli anmälda för våldtäkt. Vi hoppas att du har fått en större kunskap och att du har fått lite svar på det här med relationer. Vi hoppas att du inte ska hamna i en jobbig eller våldsam relation.**

**Vi önskar dig det bästa<3**

## VAD ÄR GROOMING?

När en vuxen utnyttjar barn framför datorn. En brottslig handling där gärningsmannen tar kontakt med ungdomar i sexuellt syfte och förbereder ett sexuellt övergrepp.

Grooming är brottsligt! Kontakten sker via chattar, kontaktsidor, eller via sociala medier t ex: Kik, Musical.ly eller Instagram. Det är lätt för gärningsmannen att vara anonym och gömma sig genom olika alias. De flesta ungdomar har idag tillgång till olika sociala medier och har ofta olika konton. Groomingen kan gå fort eller byggas upp under en längre tid.

Förövaren försöker bygga upp en kontakt med dig på olika sätt. Genom att bygga upp ett förtroende och försöka få dig att lita på honom. Han smyger sakta in sex i era samtal och kan visa olika bilder av porr för att du ska vänja dig (normaliserar). På så sätt får förövaren detta sexuella beteende att verka normalt för dig. Förövaren kan ge dig komplimanger och erbjuda dig pengar.

Förövaren försöker på olika sätt locka dig till att göra olika sexuella handlingar. (t. ex ber att du ska klä av dig, visa delar av din kropp) och hot är vanliga inslag i processen för att manipulera. Kan även hota med att berätta för någon, kan hota med att göra dig illa osv. Hans mål är att få dig att medverka i sexuella handlingar både online och offline. En del i processen är att du ska känna dig delaktig.

Förövaren vill att du ska känna att du var med på detta (medansvar), och vill ge dig både skuld och skamkänslor. För att att du inte ska våga berätta för någon vad du har utsatts för. Därför är det viktigt att du vågar berätta, för annars kan han fortsätta att utsätta flera ungdomar för samma sak. Du ska inte bära detta ensam<3 Det finns stöd och hjälp att få. Det finns fantastiska människor som vet precis vad detta handlar om. Det är inte ditt fel, skulden ligger hos den som har utsatt dig för detta, förövaren! <sup>7</sup>

Berätta för en vuxen t ex: förälder, god vän, skolsköterska eller ring BRIS. Du kan även gå in och chatta på någon av länkarna du ser här i boken. Du ska inte bära detta ensam<3 Ta hjälp så kan ni lösa detta tillsammans.

---

<sup>7</sup> ECPAT(2017).



Vid frågor och hjälp vid alla typer av våld i en nära relation:

UMO [www.umo.se](http://www.umo.se)

Tjejjouren [www.tjejjouren.se](http://www.tjejjouren.se) här hittar du alla tjej-, trans och ungdomsjourer.

Killfrågor (prata machokultur osv) [www.killfrågor.se](http://www.killfrågor.se)

Lex Femme, Kvinno och tjejjour [www.lexfemme.com](http://www.lexfemme.com) tel: 020-22 00 50 Råd och hjälp på olika språk.

Må-To 09.00-16.00, fre. 09.00-15.00

Bris [www.bris.se](http://www.bris.se) tel: 116 111

Upplever/upplevt våld hemma Bojen [www.bojengoteborg.se](http://www.bojengoteborg.se)

RSK/NOLLTOLERANS Mäns Våld Mot Kvinnor [www.rskriksforeningen.se](http://www.rskriksforeningen.se) mer kunskap

Behöver du hjälp eller råd om grooming:

[www.dagsattprataom.se](http://www.dagsattprataom.se)

Bris [www.bris.se](http://www.bris.se) tel: 116 111

[www.polisen.se](http://www.polisen.se) här finns info om sexualbrott mot barn.

Om det är akut, ring 112

Polisanmälan: 114 14 eller tipsa om sajter och alias eller användarnamn till [www.itbrott.desk.noa](http://www.itbrott.desk.noa)

Tipsa: [www.ecpathofline.se](http://www.ecpathofline.se)

RSK/NOLLTOLERANS Mäns Våld Mot Kvinnor

*Camilla Fagrell*

## **Källförteckning**

ECPAT (2017-04-25). *Vad är grooming och vad är viktigt att tänka på?*

<https://www.ecpat.se/blogg/2017/04/25/vad-aer-grooming-och-vad-aer-viktigt-att-taenka-pa>

Lundgren (2004). *Våldets Normaliseringsprocess*. Stockholm: ROKS

NCK Kunskapsbanken (2018-06-15). *Var femte ungdom har utsatts för relationsbrott*.

Hämtad 2019-10-10 <https://nck.uu.se/kunskapsbanken/om->

[kunskapsbanken/kunskapsbankens-nyhetsarkiv/kunskapsbankens-nyhetsarkiv-2018?tarContentId=719044](https://nck.uu.se/kunskapsbanken/om-kunskapsbanken/kunskapsbankens-nyhetsarkiv/kunskapsbankens-nyhetsarkiv-2018?tarContentId=719044)

NCK Kunskapsbanken (u.å.) *Kriminalstatistik och våldsutsatthet*. Hämtad 2019-10-10

<https://nck.uu.se/kunskapsbanken/amnesguider/att-mata-vald/kriminalstatistik-och-valdsutsatthet>

Rädda Barnen. (2003-11-10) *Rädda Barnen välkomnar regeringens ställningstagande: Barn som bevittnar våld betraktas som brottsoffer*. Hämtad 2019-10-10

<https://press.raddabarnen.se/pressreleases/raedda-barnen-vaelkomnar-regeringens-staellningstagande-barn-som-bevittnar-vaald-betraktas-som-brottsoffer-65377>





# RSK/**NOLLTOLERANS**

## Mäns Våld mot Kvinnor

RSK/NOLLTOLERANS – Mäns Våld mot Kvinnor är en ideell, politisk och religiöst obunden förening, som jobbar i förebyggande syfte. Vi arbetar med förmedling av kunskap och information till skolor, myndigheter och företag om mäns våld mot kvinnor och barn, med riktade utbildningsinsatser och föreläsningar.

Föreningen kan bidra med ekonomisk hjälp till kvinnor och barn vid akuta behov. RSK:s vision är nolltolerans för mäns våld mot kvinnor.

**Swish 1236173090**

