

# UPPSALA TJEJ- OCH TRANSJOUR

Backar alltid, backar aldrig.

Info för vårdnadshavare om

## VÅLD I UNGAS RELATIONER OCH SEXUELLT VÅLD

GENOMFÖRS MED BIDRAG FRÅN  
JÄMSTÄLLDHETSMYNDIGHETEN

## VARFÖR BEHÖVS KUNSKAP OM DETTA?

Det är mycket lättare att prata utifrån något man har kunskap om. Den här broschyren riktar sig till dig som vårdnadshavare och ger fakta och tips om hur du kan bemöta ditt barn och vart du kan vända dig för att få stöd.

Det viktigaste du som förälder kan göra för ditt barn är att vara insatt och ha kunskap om varningssignaler som kan dyka upp i våld i nära relationer och att ta dessa varningssignaler på allvar.

Unga personer är den grupp i samhället som är mest utsatta för sexuellt våld och våld i relationer. Men 84% av vårdnadshavare uppger att de inte har någon eller lite kunskap när det gäller våld i relationer hos unga. Våld i unga relationer i jämförelse med vuxnas osynliggörs både i forskning och i samhället i stort. Samtidigt ger ofta våld i ungas relationer mer konsekvenser i och med att en är i en tid där ens identitet börjat ta form.

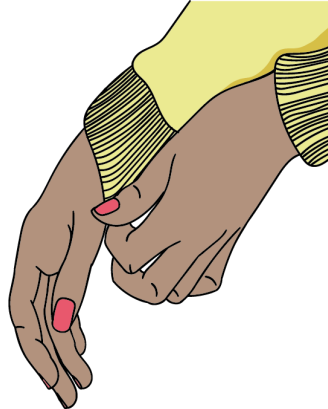
Unga som själva utsatts för våld i en relation eller utsatts för sexuellt våld önskar att samhället och vuxna i deras omgivning hade haft bättre möjligheter att upptäcka våldet. Väldigt få av de unga som utsatts vågar berätta om det för någon och det är viktigt att som vuxen våga fråga och se varningssignaler.



Tjejer och ickebinära är i större utsträckning utsatta för sexuellt våld och våld i relationer än killar, även om killar också är utsatta för dessa typer av våld. Oavsett vilken könsidentitet ditt barn har så är det viktigt att komma ihåg att hen både kan utsättas och utsätta andra.

# VAD ÄR VÅLD?

Ofta när vi hör ordet våld så går våra tankar direkt till fysiskt våld men det kan förekomma i flera olika former. Det går inte att säga att en typ av våld är mer allvarlig än en annan typ av våld. Hur våld påverkar en person är väldigt individuellt. Det viktigaste är att vuxna tar det på allvar och inte förminskar vad som har hänt.



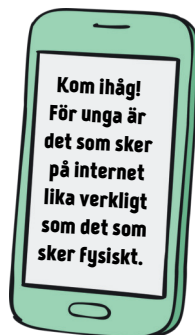
Olika former av våld kan vara:

⚡ Fysiskt våld - t.ex. slag, sparkar, fasthållning, knuffar, stryptag

⚡ Psykiskt våld - t.ex. kränkningar, ryktesspridning, kontroll över vilka man får träffa eller vad man får göra, hot om våld, förminskande, förlöjligande

⚡ Digitalt våld - en typ av våld där digital teknik används. T.ex. kräver att veta lösenord, använder sociala medier för att hålla koll på personen, spridning av känsliga bilder

⚡ Sexuellt våld - t.ex. våldtäkt, sexuell beröring utan samtycke, hotar sig till sex, tjarar sig till sex, tar sexuella bilder eller videos utan samtycke



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







-Psykolog Per Isdal

## VANLIGA REAKTIONER

Det är viktigt att komma ihåg att alla reagerar olika. Men det är väldigt vanligt att personer som är utsatta för våld i sin relation - känner skam och skuld för våldet. Det kan leda till att en inte vågar berätta om det. Vanligast bland unga är att man berättar för en kompis snarare än en vuxen.

I en första relation kan det även handla om att man inte vet vad som är okej och inte. Prata gärna tidigt med ditt barn om vad en bra relation är och vad som inte är okej. Börja tidigt med att bygga tillit att våga prata med dig om sådana frågor.

## VARNINGSSIGNALER


-  Ditt barn slutar träffa vänner och träffar bara sin partner
-  Ditt barn verkar plötsligt ledsen, nere eller tystare än vanligt
-  Ditt barns partner håller koll på vad ditt barn gör hela tiden, smsar och ringer för att kontrollera
-  Ditt barn blir stressat när mobilen ringer eller hen får sms
-  De bråkar mycket i sin relation
-  Ditt barn är orolig över att göra sin partner arg eller besviken

Bra att vara medveten om är att personer som är utsatta för våld kan ha en komplicerad relation och kan ofta ha blandade känslor för den som utsätter.

## BRA FRÅGOR ATT STÄLLA

- ♥ Berätta mer om er relation! (var nyfiken, men intervju inte)
- ♥ Känner du dig osäker på vad du tycker om din relation?
- ♥ Svartsjuka kan vara vanligt i ungas relationer, hur ser det ut i er relation? Vill du berätta mer?
- ♥ Vad tycker du mest om med er relation?
- ♥ Vad tycker du minst om med er relation?
- ♥ Är din kille/tjej/partner snäll mot dig? Utsätter hen dig för våld/är hen kontrollerande?

Kom ihåg att fortsätta fråga - ibland kan det ta många försök innan du når fram.



TIPS: Låt den unga ha ett "safeword" för när den inte längre vill prata eller få mer frågor. Då kan samtalet pausas när det känns för jobbigt, men att den unga vet att samtalet är öppet för att fortsättas senare.

# HUR KAN DU PRATA MED DITT BARN

## LÄS PÅ OCH LÄR DIG MER OM UNGAS UTSATTHET

Att som vårdnadshavare lära sig och sätta sig in mer i och förstå hur våldet kan se ut, underlättar i kommunikationen med ditt barn. Få unga ser sig själva som offer eller utsatta för våld. Under "läs mer" på baksidan av den här broschyren hittar du mer information om våld i ungas relationer och om sexuellt våld.

## LYSSNA PÅ DITT BARN UTAN ATT SKULDBELÄGGA ELLER FÖRMINSKA

Det är så lätt att gå in i "lösar-rollen", men det som ofta behövs är att agera i "lyssnar-rollen". Stanna i samtalet och låt det vara jobbigt. Fråga frågor så som "vill du berätta mer?" "Hur kändes det för dig?" "Vad behöver du från mig/vad behöver du nu?"

## FOKUSERA PÅ VAD DITT BARN BERÄTTAR

Låt inte din oro och dina känslor ta över samtalet. Fokusera på att lyssna och stötta. Få unga berättar för någon om de utsatts för våld och att ditt barn berättar är därmed ett stort steg och bevis på tillit. Hur du bemöter ditt barn avgör därför om ditt barn kommer att våga berätta för dig i framtiden. Undvik att skuldbelägga ditt barn med exempelvis "varför har du inte lämnat" eller "varför har du skickat bilder", skulden ska alltid läggas på den/de som utför våldet och inte på den utsatta.

Kom ihåg i bemötande - vi kommer göra, säga, agera & bemöta fel ibland. Det är mänskligt. Var snäll mot dig själv i situationer där du känner att det blivit fel, då har du lärt dig något.

## OM DITT BARN UTSÄTTER NÅGON ANNAN

Om du märker att ditt barn utsätter någon annan, uppmärksamma det och säg ifrån. Genom att du gör det visar du att du ser vad som pågår och att det inte är ett okej beteende. Prata om och ge stöd i hur ditt barn kan upphöra med att utsätta, ge förslag på alternativa handlingar och prata om samtycke och ömsesidighet. Förtydliga att det som ditt barn utsätter en annan för är brottsligt och oavsett vad det finns för anledningar bakom våldet - är det aldrig okej som en lösning på ett problem.

Om du upplever att du inte får kontakt med ditt barn, så kan du höra av dig till flera organisationer och myndigheter som finns på baksidan av den här broschyren, det är okej att som förälder behöva stöd i hur du kan hjälpa ditt barn.

Unga vänder sig oftast till unga när de berättar om utsatthet. Det är många unga som bär på tunga berättelser. Vi vuxna kan hjälpa dem med det.

Våldet sker oftast där vuxna finns - i skolan eller/och i hemmet. Det gör att vi har chans att hjälpa, stötta och förebygga.

## VILL DU VETA MER?

- ★ Familjeenheten - [www.uppsala.se/familjeenheter](http://www.uppsala.se/familjeenheter)
- ★ Ungdomsmottagning - [www.umo.se](http://www.umo.se)
- ★ Ungarelationer.se - [www.ungarelationer.se/foralder](http://www.ungarelationer.se/foralder)
- ★ Ecpat.se

## STÖD FÖR UNGA

- ♥ Uppsala tjej- och transjour - [www.uppsalattj.se](http://www.uppsalattj.se)
- ♥ Killar.se
- ♥ Ecpat.se
- ♥ Ungarelationer.se
- ♥ Skolkurator

## STÖD FÖR VÅRDADSHAVARE

- ♥ Mejla Uppsala tjej- och transjour - [jour@uppsalattj.se](mailto:jour@uppsalattj.se)
- ♥ Mejlstöd - [mottagningen@1000mojligheter.se](mailto:mottagningen@1000mojligheter.se)
- ♥ Skolkurator

