

Kunskapsguide för anhöriga, om våld i ungas kärleksrelationer.

Våld i ungas partnerrelationer är tyvärr vanligare än man tror. Enligt en undersökning från Brottsförebyggande rådet (BRÅ, 2018) har var femte ung utsatts för våld i sin partnerrelation. Det vanligaste är att en kille utövar våld mot sin flickvän, men det kan också vara det omvända. Våld kan även ske i samkönade och queera relationer. Fortsatt i detta dokument kommer vi använda "kärleksrelation", i ett försök att göra språket mer vardagligt.

Trots att våld i ungas kärleksrelationer är relativt vanligt saknar många ofta kunskap kring det stöd och den hjälp unga behöver och har rätt till när de utsätts för våld av sin partner. Denna guide syftar till att förändra det, och ge dig den kunskap du behöver för att förstå våldets komplexitet och således ungdomens särskilda behov vid denna typ av utsatthet.

Så TACK för att du är här och läser detta. Det betyder att du vill förstå, och kanske även stötta och hjälpa en ung anhörig i din närhet. Din insats kan rädda liv!



Vad menas med "våld"?

Våld i en kärleksrelation kan se olika ut och börjar ofta i små ord och handlingar, och förvärras successivt. För många unga kan det vara svårt att förstå att det de upplever faktiskt är våld. Som anhörig kan du vara avgörande för att någon vågar berätta eller söka hjälp.

Våldshandlingar brukar delas in i olika kategorier, och kan handla om:

Fysiskt våld

Fysiska handlingar som skrämmer eller gör ont. De kan lämna märken, men måste inte alltid göra det.

- Knuffar, drag i armarna eller att bli hårt fasthållen.
- Slag, sparkar eller att saker kastas i ens riktning.
- Att bli blockerad i dörröppningar eller hindrad från att lämna ett rum.

Psykiskt våld

Den våldsform som ofta kommer först och tyvärr kan vara svår att förstå eller upptäcka. Samtidigt vet vi att denna våldsform ofta lämnar svåra och långsiktiga konsekvenser i form av låg självkänsla, otrygghet och isolering.

- Kontrollerande frågor och krav på ständig tillgänglighet.
- Svartsjuka, misstänkliggörande av vänner eller anklagelser om otrohet.
- Nedvärderingar, hån eller kommentarer om utseende och personlighet.
- Hot om att göra slut, "försvinna" eller skada sig själv för att få igenom sin vilja.
- Att förminska eller ifrågasätta den andras känslor: "Du överdriver", "Det där hände inte."
- Förskjutning av skuld och tolkningsföreträde: Oavsett vad är det partners ord och upplevelse som styr sanningen, vilket ofta också betyder att den utsatte tvingas bära skulden för allt negativt som sker - även det våld hen utsätts för.

Sexuellt våld

Många unga har en föreställning om att våldtäkter ser ut såsom vi sett på film eller läst om i media. Förövaren är en främling som attackerar när man går ensam hem om natten. Ofta tänker man också att den utsatta skriker och slåss för att försöka skydda sig själv. Verkligheten är en helt annan. Majoriteten av alla våldtäkter sker i ens egen säng, av en person den utsatta har en nära relation till - oftast en kärlekspartner. Och det sker under tystnad.



Sex ska alltid baseras på samtycke och frivillighet. När sexuellt våld förekommer i nära relation sker det i en kontext präglad av övrigt våld - således krävs sällan fysiska våldshandlingar för att tvinga den utsatte till att göra något den inte vill. Press, underliggande hot och tjat är också våld.

- Tjat om sex eller krav om sex för att "bevisa sin kärlek"
- Att partnern ignorerar ett nej eller fortsätter när den andre är obekvämt.
- Att gränser puschas: ovälkomna tafsningar, att pressa den utsatte till nakenbilder eller visa porr för att påverka förväntningar.
- Att samtycke förutsätts bara för att man är ihop.

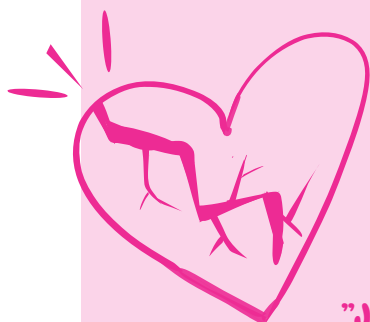
Digitalt våld

När vi pratar om ungas utsatthet för våld får vi inte glömma den digitala värld där våra unga spenderar en stor del av sin tid. De digitala verktygen och dess olika appar - inklusive sociala medier - är mycket vanliga verktyg i våldsutövandet, framförallt är det starkt kopplat till kontroll.

- Krav på att få lösenord, läsa privata chattar eller "kolla igenom telefonen".
- Press att dela sin position eller uppdatera var och med vem man är - hela tiden.
- Kränkande, aggressiva eller hotfulla meddelanden.
- Hot om att sprida privata bilder eller nakenbilder.
- Inloggning på sociala medier för att radera kontakter eller styra vem man får följa.

Dessa exempel på våld är inte uttömmande, det finns fler exempel och massor med information online där du kan läsa mer. Men om du känner igen något av detta hos en ung person i din närhet kan det vara ett tecken på att relationen inte är trygg. Då är det viktigt att våga fråga, och visa att du vill lyssna och hjälpa utan att döma. Att du visar omtanke och oro kan vara första steget mot att ungdomen vågar berätta och få stöd. Kom ihåg att många svarar "Nej" på frågan om våld första gången man frågar, men din fråga visar ändå att du är en trygg person ungdomen kan vända sig till när hen är redo.

Vanliga varningssignaler som unga själva beskriver:



"Hen måste veta var jag är hela tiden."

"Hen blir arg om jag träffar kompisar."

"Jag vågar inte säga emot."

"Hen läser mina meddelanden."

"Jag måste skicka bilder för att bevisa vad jag gör."

"Jag är rädd att hen ska bli arg om jag inte svarar direkt."



Komplexiteten i att lämna en våldsam relation

Som anhörig kan det vara svårt att förstå varför en ungdom stannar i en relation där det förekommer våld. Ungdomen kanske har uttryckt att hen vill lämna - eller kanske till och med har lämnat vid tillfällena - men lyckas ändå inte göra slut. Detta kan vara otroligt frustrerande som anhörig, och det är vanligt att tillslut bli desperat i sina försök att skydda sin ungdom. Många beskriver att de tillslut försöker förbjuda sitt barn från att träffa sin partner, eller försöker tvinga hen till att göra slut.

Att utsättas för våld av en kärlekspartner är otroligt svårt, och dess effekt och konsekvenser är komplexa. Således är det inte alltid så enkelt att lämna, inte ens när den utsatta faktiskt vill det.

TRAUMATISKA BAND

Traumatiska band kan uppstå i relationer där värme och kärlek blandas med kontroll, rädsla och våld. Den som är utsatt får perioder av närhet, kärlek, ursäkter och löften om att "allt ska bli bra igen". Med dessa perioder varvas med hot, kränkningar, aggressivitet och våld.

Dessa växlingar gör att den utsatta kan börja tvivla på sig själv, hoppas på förändring eller känna ansvar för att "hålla relationen lugn". De traumatiska banden kan också göra att den utsatta försvarar partnern, förminskar det som händer eller upplever att ingen annan riktigt förstår. Dessa tankar och känslor är inte tecken på svaghet, utan helt naturliga reaktioner på en onaturlig situation.

Det är viktigt att förstå att kärleken som finns/funnits till en början är äkta - det är just det som skapar komplexiteten i traumatiska band och bidrar till de starka känslomässiga bindningar till partnern som gör det svårt att lämna - även om den utsatta inser att relationen inte är bra för en.

NORMALISERING OCH SKULD

Normalisering handlar om den gradvisa gränsförskjutningen som sker i relationer där det förekommer våld, och den anpassning av situationen den utsatta tvingas till för att undvika våld. Ordet "normalisering" kommer av att den utsatta tillslut vänjer sig vid en onormal situation - en vardag präglad av våld. Skuldförskjutning är en vanlig del av denna process, där kritik, kontroll eller hot - i kombination med isolering - används för att få den utsatta att tänka och tro att våldet är något som man själv orsakat eller förtjänat. Det gör att en utsatt kan stanna kvar i relationen - inte för att våldet känns okej, utan för att självkänslan påverkas negativt och skulden tar över.

HOT OCH RÄDSLOR

Hot är ofta ett vanligt inslag i psykiskt våld, där många hot kan handla om bestraffning kopplat till eventuell separationen: "Om du lämnar mig ska jag...". Något som är särskilt vanligt i ungas relationer är hot om att sprida nakenbilder/filmer på den utsatta. Dessa bilder eller filmer kan vara tagna i samtycke under relationen, men kan även vara en del av ett sexualiserat våld. Hot om suicid, alltså att partnern säger att hen kommer ta livet av sig om den utsatta lämnar, är också särskilt vanligt i unga relationer.

Hoten kan även handla om att familj och vänner kommer bli drabbade om den utsatta lämnar, eller hot om dödligt våld. Det är viktigt att vi tar dessa hot på allvar! Forskning visar att separation från en våldsam partner alltid är förknippat med förhöjd risk för våld. För unga är risken för dödligt våld särskilt hög.

PRAKTISKA HINDER

Många gånger tänker vuxna att det är enklare för unga att göra slut då de inte är lika bundna till varandra som vuxna kan vara. Detta riskerar göra oss blinda för de praktiska hinder som faktiskt finns där för ungdomen, och som försvårar för hen att lämna sin våldsamma partner på ett tryggt sätt.

Dels kan det vara så att de går på samma skola, vilket kan göra skolan till en otrygg plats om/när den utsatta vill lämna. De kan även ha ett gemensamt socialt nätverk, den där utsatta kan vara rädd för exkludering eller utanförskap vid en separation. Vi ser också att många unga saknar trygga vuxna i vardagen med kännedom om våldet och hotbilden, vilket gör att ungdomen saknar ett tryggt nätverk och en lämplig skyddsplanering vid separationen. Saknas en skyddsplan kan uppbrottet innebära en ökad risk, vilket den utsatta ofta är väl medveten om.



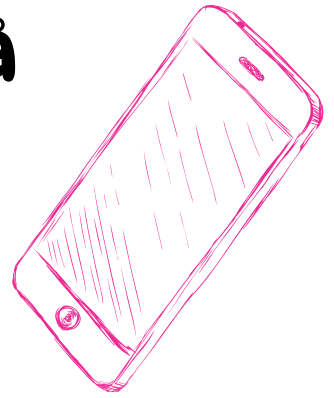
“Separation från en våldsam partner är alltid förknippat med förhöjd risk för våld. För unga är risken för dödligt våld särskilt hög.”



Meranda

KVINNO- & TJEJJÖUREN

Några snabba tips på skyddshantering av digitala risker:



Logga ut dig på samtliga enheter och byt lösenord på dina sociala medier, mailkonton och andra plattformar partnern kan ha tillgång till

Slå på tvåfaktorsinloggning på dina olika konton

Stäng av platsdelning, t.ex. Snapkartan. Vid behov kan det vara hjälpsamt att även vänner och familj gör detsamma

Ta skärmdumpar eller bilder på bevis som kan finnas i konversationer på Snap, Insta eller andra plattformar

Blockera partnern från sociala medier – och vid behov även partnerns närmsta vänner

Vid hot om, eller faktiskt spridning av, nakenbilder är det viktigt att veta att det går att ta ner bilder från internet. Ecpat är en organisations som bl.a jobbar med borttagning av nakenbilder på personer under 18 år. Läs mer om det [här!](#)



Meranda

KVINNO- & TJEJJÖUREN

Rätten till stöd och hjälp för dig och din ungdom!



Det är viktigt att komma ihåg att du som anhörig och/eller förälder inte är ensam. Våld i nära relation är svåra, komplexa och allvarliga saker där både du och ungdomen har rätt till professionell hjälp.

Socialtjänsten är de som ansvarar för kommuninvånarna vid våld i nära relation, och kan erbjuda en rad insatser som syftar till att skydda, stötta och hjälpa den utsatta. Om ungdomen är under 18 år har Socialtjänsten ytterligare krav, då personen juridiskt är ett barn. Det kan vara särskilt viktigt att ta hjälp av socialtjänsten inför eller i anslutning till en separation för att en professionell riskbedömning och skyddshantering ska till. Det kan också vara bra att veta att även partnern kan få stöd från socialtjänsten för sitt våldsutövande.

Att lämna en våldsam partner är en process - dels praktiskt, men framförallt känslomässigt. Denna process kan ta tid, och många steg syns inte för dig som anhörig. Det är viktigt att komma ihåg att dina känslor av rädsla, frustration och maktlöshet är fullt rimliga, men sällan hjälpsamma för din ungdom. Därför kan du behöva en egen samtalskontakt där du får ventilerat allt du känner. Denna samtalskontakt kan vara någon i din närhet, men du kan även söka professionellt stöd via t.ex. Socialtjänsten, Kvinnojourer eller Vårdcentralen.

Viktigt att komma ihåg är att våld och hot om våld - inklusive spridning av nakenbilder - är olagliga handlingar och därför kan polisanmälas.

Om den utsatte (eller den våldsutövande) ungdomen är under 18 år har yrkesprofessionella en skyldighet att orosanmäla till socialtjänsten vid kännedom om våld. Syftet är att hjälpa! Finns det en önskan att rådgöra utan rädsla för eventuell orosanmälan kan du ändå ringa och rådgöra med yrkesprofessionella anonymt.



Meranda

KVINNO- & TJEJJOUREN