

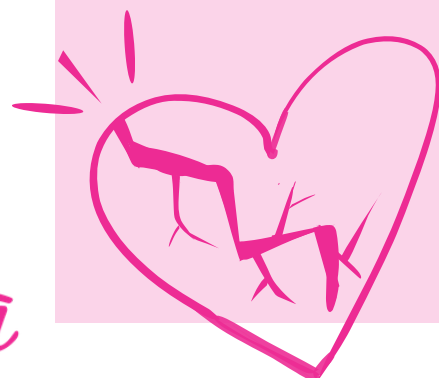
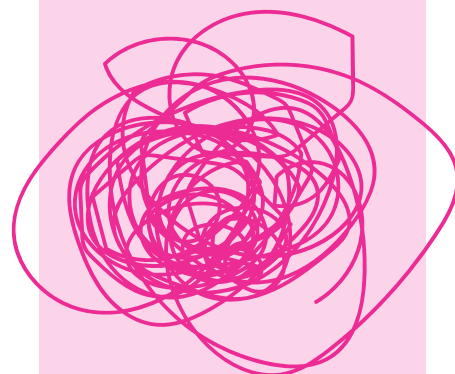
Anhörig till en ungdom som är våldsutsatt?

Tips på förhållningssätt!

Att stå nära en ung person som utsätts för våld i sin kärleksrelation kan väcka många känslor - oro, maktlöshet, ilska och rädsla. Det är vanligt att inte veta vad man ska säga, hur man ska agera eller hur man bäst kan hjälpa utan att göra situationen svårare.

Denna text är till för dig. Här har vi samlat konkreta tips på förhållningssätt i mötet med din ungdom - sådant som kan bidra till trygghet, tillit och stöd även när situationen känns komplex eller fastlåst. Du behöver inte ha alla svar, och du behöver inte göra allt "rätt". Det viktigaste är att du finns kvar, lyssnar och försöker förstå.

Genom att ta del av dessa råd tar du ännu ett steg i att vara en trygg vuxen i en ung människas liv - och det kan göra större skillnad än du kanske anar.



VIKTEN AV KUNSKAP

Många anhöriga som söker stöd i frågor om våld gör det i djup oro och desperation. Ofta har man redan försökt allt för att få ungdomens relation att ta slut - förbjudit, ställt ultimatum eller försökt ta kontroll. Det är mänskligt. När någon man älskar och bryr sig om far illa vill man skydda, ingripa och få ett stopp - omedelbart.

Samtidigt leder dessa strategier sällan till att våldet upphör. I stället finns en risk att den unga slutar berätta, drar sig undan eller skyddar sin partner. När trygga relationer försvagas kan den unga bli ännu mer ensam med våldet.

Därför är kunskap avgörande. För att kunna stötta på ett sätt som faktiskt hjälper behöver du som anhörig förstå den komplexitet som präglar våld i nära relationer - att kärlek och våld kan samexistera, hur normalisering och traumatiska band påverkar, och varför det ofta är svårt att lämna - särskilt när man är ung. Lär vår **Kunskapsguide för anhöriga, om våld i ungas kärleksrelationer**. Du hittar den här.

Kunskap kan ge dig verktyg att möta din ungdom med större förståelse och trygghet - och bidra till att hen vågar fortsätta berätta och ta emot hjälp.



TÅLAMOD - DET FINNS INGEN ENKEL LÖSNING!

Att lämna en våldsam partner är en komplex process som ofta tar tid. Förändring sker stegvis och syns inte alltid utåt, vilket betyder att din anhöriga faktiskt kan närma sig ett uppbrott utan att du ser dessa steg. Det är också vanligt att den utsatta pratat om att lämna - eller kanske till och med har lämnat vid tillfällena - men sedan gått tillbaka till relationen och gamla mönster där hen skyddar partnern och relationen. Detta är väldigt vanligt! Dessa "återfall" ska inte ses som misslyckanden, de är snarare en del av processen att lämna. Kom också ihåg att separation är förknippat med en starkt hotbild, vilket också kan förklara varför hen går tillbaka.

Med det sagt, kan det kännas svårt och frustrerande att se på när ens anhöriga går tillbaka till något så destruktivt och skadligt som en våldsam partner. Försök därför hitta strategier för att orka stå kvar, orka stå ut. Din ungdom kommer behöver sina trygga personer och relationer när det faktiska uppbrottet sker - din ungdom kommer behöva DIG!

SÖK STÖD OCH HJÄLP!

Din ungdom har, i egenskap av våldsutsatt, rätt till samhällets stöd, skydd och hjälp. Våga därför söka den hjälp som finns - ju tidigare, desto bättre. Våld är aldrig en privat angelägenhet. För att få stopp på våldet behöver vi hjälpas åt.

Socialtjänsten har det övergripande ansvaret för att ge stöd och skydd till våldsutsatta i varje kommun. Oavsett om din ungdom är under eller över 18 år har hen rätt att få hjälp därifrån.

Ni kan också vända er till en lokal kvinno- eller tjejjour för rådgivande samtal och stöd. Även du som anhörig har rätt till stöd. Det är möjligt att vara anonym i kontakt med både socialtjänsten och kvinno- /tjejjouren.

ÖPPEN DIALOG - OM HELA RELATIONEN

När vi är oroliga för någon är det lätt att vilja försöka övertala den utsatta om allt det dåliga med relationen och partnern. Detta är sällan hjälpsamt, utan riskerar snarare att få ungdomen att sluta sig. Ett tips är istället att nyfiket försöka prata med ungdomen om relationen - det bra och dåliga - genom öppna frågor och dialog. Vi måste komma ihåg att det med största sannolikhet finns fina sidor av såväl relationen som partnern som den utsatta känner, eller har känt tidigare. Förhoppningsvis kan en öppen dialog om hela relationen hjälpa den utsatta att tillslut våga dela med sig av tankar och funderingar om sånt som känns mindre bra.

Samtidigt är det viktigt att du vågar prata om din oro, och varför du känner som du gör. Kanske kan du ge den utsatta ett nytt perspektiv på relationen genom att dela ditt? Försök prata om din oro på ett neutralt sätt, så det inte blir en situation där din ungdom känner att hen måste förklara eller försvara saker. Du kan också använda din oro i dialog med ungdomen för att hitta strategier för hur Ni ska kunna ha en trygg och fungerande relation och kommunikation trots situationen. Till exempel kan det handla om att ni ska ha vissa stunder i veckan utan ungdomens partner närvarande, eller att ni bestämmer kodord ungdomen kan säga/skriva när hen behöver akut hjälp.

NÄR KÄNNES DET ENKLAST ATT PRATA?

Ibland kan det kännas svårt att prata med sin ungdom, särskilt om saker som blivit laddade med starka känslor. Fundera därför på när det är enklare att prata. Är det kanske under bilfärden, eller under hundpromenaden? Försök att skapa sådana stunder! Kom ihåg att skrift för många unga (och vuxna!) kan kännas enklare, men att det också kan vara förknippat med risk för den utsatte. Kanske är hen inte ensam när Ni skriver? Kanske vågar den utsatte inte heller vara ärlig i skrift om partnern kan läsa igenom konversationen efteråt.

Ibland kan det vara svårt att få egentid med ungdomen på grund av den kontroll partnern utsätter hen för, men det är viktigt att du ändå försöker. Lyft vikten av egentid i en hälsosam kärleksrelation, men också ditt behov av tid med din ungdom.

GLÖM INTE DE FINA STUNDERNA TILLSAMMANS

Ibland stärker vi en utsatt ungdom allra mest genom att ge hen pauser från det svåra. Att ständigt prata om det som gör ont kan bli överväldigande och riskerar att ta all plats, dessutom kan det skapa sprickor mellan er. Försök därför aktivt skapa stunder där det jobbiga får vila och där er relation, vardag och glädje får stå i centrum.

Som anhörig är det lätt att hamna i rollen som den som ska förstå, fråga, stötta och "lösa" situationen. Men ibland behöver ungdomen bara få vara med någon som känns trygg och vanlig - en vän, en förälder, en vuxen som inte hela tiden fokuserar på problemen. Att få känna sig som sig själv, inte bara som "den som är utsatt", kan vara en viktig del i att överleva.

Det kan handla om enkla saker - att se en film tillsammans, laga mat, ta en promenad, åka på utflykt eller göra något annat kul som ni inte gjort på länge. Det viktiga är inte vad ni gör, utan att stunden får vara fri från krav, analyser och lösningar. Dessa stunder kan också stärka tilliten mellan er, vilket i sin tur kan göra det lättare för ungdomen att öppna sig när hen faktiskt vill prata.

VEM MER VET? BYGG NÄTVERK KRING DEN UTSATTA

Att vara våldsutsatt känns ofta väldigt ensamt - och det kan också vara ensamt att stå bredvid som anhörig. Kom ihåg att våld inte är en privat angelägenhet. Vi behöver hjälpas åt för att stoppa det och stötta den som är utsatt. Och att involvera andra kan både avlasta dig och göra det tydligare för den unga att relationen inte är sund - särskilt när flera reagerar och bryr sig.

Fundera därför på vilka fler i ungdomens nätverk som känner oro, och våga ta kontakt. Finns det andra vuxna, vänner eller personer i skolan som ser delar av situationen? Tillsammans kan ni få en bredare bild av vad som händer och bli fler som kan stötta och vara skyddande faktorer.

Fundera också på vilka fler som kan inkluderas framåt. Att stärka och utöka den ungas nätverk av trygga, sunda relationer - till exempel vänner, släktingar, kuratorer på skolan eller andra viktiga vuxna - kan bryta isolering och fungera som en viktig motvikt till våldet.

Vikten av **egen återhämtning**

HUR MÅR DU?

Att vara anhörig till en ung våldsutsatt väcker ofta svåra och starka känslor av oro, skuld, ilska och sorg. Samtidigt som oron för din anhöriga alltid finns där, finns med största sannolikhet flera andra saker som skapar stress i din vardag.

Därför är din egen återhämtning otroligt viktig. Dock ser vi att många anhöriga istället hamnar i en negativ spiral där de - på grund av sitt anhörigskap - inte prioriterar sitt eget välmående. Det kan dels handla om en känsla att alltid behöva vara "redo" och tillgänglig för den våldsutsatta, men också känslor av skuld och skam ("Inte kan väl jag gå på kören och ha roligt med vänner, när X mår dåligt och kanske behöver mig?").

Att ta hand om sig själv är inte själviskt. Tvärtom stärker det din förmåga att vara ett stabilt stöd över tid. Genom att ta hand om dig själv, tar du också hand om den unga och er relation!

Fundera därför på vad som ger dig återhämtning och glädje - nu eller tidigare i livet. Det kan vara små saker i vardagen, som en promenad, träning, musik eller tid med vänner, men också sådant som ger dig en paus mentalt. Försök att aktivt skapa utrymme för det, även om det inledningsvis bara är korta stunder.

Det är också viktigt att du har någon att prata med. Anhörigskapet kan bära många tankar och känslor som behöver få komma ut. Vem i ditt nätverk kan vara ett stöd? Det behöver inte vara en professionell - en vän, partner eller annan trygg person kan räcka långt. Önskar du ett professionellt stöd i ditt anhörigskap kan du vända dig till Socialtjänsten eller en lokal kvinno/tjejjour.

