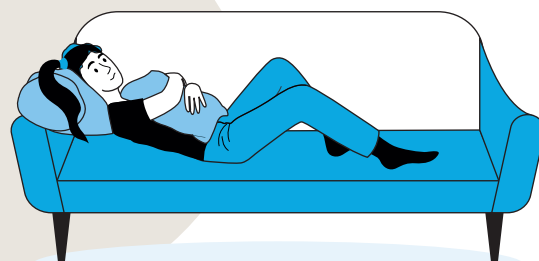


Att föra samtal om partnervåld med ungdomar

Stödmaterial vid samtal och behandling av psykisk ohälsa hos ungdomar som är utsatta för våld i en partnerrelation



Om materialet

Detta stödmaterial riktar sig till dig som möter ungdomar i stödjande och/eller behandlande samtal. Materialet har producerats av enheten Våld i nära relationer, vid Akademiskt primärvårdscentrum i samverkan med Botkyrka ungdomsmottagning.

Enheten Våld i nära relationer är Region Stockholms kunskapscentrum för området våld i nära relationer utifrån hälso- och sjukvårdens uppdrag. Vid enheten arbetar hälso- och sjukvårdspersonal med specialistkompetens inom våld i nära relation, med fortbildning och utvecklingsstöd till hela hälso- och sjukvården och tandvården. Här finns också forskare inom området. Varje år genomgår flera tusen medarbetare inom Region Stockholms hälso- och sjukvård och tandvård våra utbildningar och tar del av vårt utvecklingsstöd.

Eftersom detta stödmaterial riktar sig specifikt till dig som träffar ungdomar i samtal, har framtagandet skett i nära samarbete med erfarna kuratorer från Botkyrka ungdomsmottagning. Micaela Ugarte Tapia och Isabella Agah har båda gedigen erfarenhet av att träffa och prata med ungdomar om våld i nära relationer. Deras erfarenheter och kunskap inom området har bidragit till att förstärka den praktiska användbarheten av materialet och ökat förståelsen för en mängd våldsformer som är kopplade till den digitala miljön.

Kontakt: valdinara.slso@regionstockholm.se

Citera gärna Akademiskt primärvårdscentrums material, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovsmannens tillstånd för att använda dem.

Akademiskt primärvårdscentrum
Box 45, 436
113 65 Stockholm
www.akademisktprimarvardscentrum.se

Rapport 2025

ISBN 978-91-987716-5-7

Författare: Ylva Elvin-Nowak, Karin Tegnerud, Micaela Ugarte Tapia och Isabella Agah.
Formgivning och produktion: Luxlucid.
Omslagsbild: Luxlucid

Materialet kan laddas ner från Akademiskt primärvårdscentrum,
www.akademisktprimarvardscentrum.se
Stockholm december 2025

Innehåll

Varför prata om partner våld med unga?	4
Samverkan med vårdnadshavare och socialtjänsten	4
Att tänka på som behandlare	5
Hur materialet kan användas	5
Temor för psykoedukation och reflektion med ungdomar utsatta för partner våld	6
1. Våldsdefinition	6
2. Olika former av våld	7
3. Våldscykeln	10
4. Våldets normalisering	11
5. Beskrivning av partnern	12
6. Faktorer som försvårar uppbrott	13
7. Motstånd	15
8. Makt- och kontrollcirkeln	16
9. Jämlikhetscirkeln	17
10. Sexuellt våld i ungas partnerrelationer	18
11. Färdighetsträning och problemlösning	19
12. Utforska risken för allvarligt och dödligt våld	20
Lathund	21
För dig som vill läsa mer	22
Resurslista för ungdomar över 18 år	23
Resurslista för ungdomar under 18 år	24
Arbetsmaterial	25
1. Våldsdefinition	26
2. Olika former av våld	27
3. Våldscykeln	29
4. Våldets normalisering	30
5. Beskrivning av partnern	31
6. Faktorer som försvårar uppbrott	32
7. Motstånd	33
8. Makt- och kontrollcirkeln	34
9. Jämlikhetscirkeln	35
10. Sexuellt våld i ungas partnerrelationer	36
11. Färdighetsträning och problemlösning	37
12. Utforska allvarliga risker	38

Varför prata om partnervåld med unga?

Våld i ungas partnerrelationer är ett relativt obeforskat område. WHO uppskattar våldsutsatthet som en av de främsta orsakerna till ohälsa hos kvinnor. Att vara ung kvinna är en av de starkaste riskfaktorerna för utsatthet för alla typer av partnervåld. Våld i ungas partnerrelationer liknar i många avseenden partnervåld i vuxenrelationer där skam, skuld och normalisering till våldet är vanliga reaktioner hos den som lever med pågående våld i en nära relation.

Utöver akuta fysiska skador leder våldsutsatthet till såväl fysisk som psykisk ohälsa, exempelvis depression, ångesttillstånd, stress och sömnsvårigheter. Om vi inte beaktar våldsutsatthet vid bedömning och kontakt med ungdomar riskerar insatserna att bli ineffektiva eller i värsta fall kontraproduktiva. Detta är särskilt angeläget vid pågående våldsutsatthet. Genom att hjälpa ungdomen att återberätta, bearbeta och reflektera över våldshändelser kan känslan av skam minska, skulden flyttas över till våldsutövaren och motivationen att försöka lämna den våldsamma relationen öka.

Samverkan med vårdnadshavare och socialtjänsten

När du som yrkesverksam möter en ungdom som är utsatt för partnervåld är det viktigt att komma ihåg att det inte är ditt ansvar att "lösa" hela situationen. Socialtjänsten har det övergripande ansvaret att hjälpa våldsutsatta personer och kan exempelvis hjälpa till med riskbedömningar, skydd, ekonomiskt bistånd och socialt stöd i rättsprocesser. Alla kommuner är även skyldiga att erbjuda samtalsstöd både till våldsutsatta och våldsutövare.

För den som lever med partnervåld och är över 18 år är det frivilligt att ta kontakt med socialtjänsten. Som behandlare ska du aktivt hjälpa ungdomen att komma i kontakt med socialtjänsten och informera om vad de kan hjälpa till med. Om ungdomen i fråga är under 18 år, är du skyldig att göra en orosanmälan till socialtjänsten om barn som far illa enligt 19 kap. 1 § socialtjänstlagen (2025:400). När det gäller en minderårig ungdom som är utsatt för partnervåld av en jämnårig eller äldre person, ska det föranleda lika allvarlig oro som när det sker inom familjen. I dessa fall är det dock vårdnadshavarna som i första hand bör

Fakta om ungas partnerrelationer

- En partnerrelation kan för unga betyda någon hen dejtar, har en sexuell relation med, är i ett förhållande med eller tidigare har haft en relation med.
- En ung person tenderar att snabbare normaliseras till våldet eftersom hen ofta saknar referensramar och erfarenheter av kärleksrelationer.
- Våldet sker både digitalt och ansikte mot ansikte.
- Skolan är sällan en fredad plats för den unga utsatta eftersom förövaren ofta går i samma skola.

Fakta om våld i ungas partnerrelationer

Flera svenska undersökningar visar att omkring hälften av ungdomarna i åldern 15–24 år har erfarenhet av att någon gång utsatts för våld i en partnerrelation.

- Digitalt psykiskt våld är vanligast (50 procent).
- Psykiskt våld, ansikte mot ansikte (40 procent).
- Sexuellt våld (29 procent).
- Allvarligt sexuellt våld (18 procent).
- Fysiskt våld (17 procent).

Det finns tydliga könsskillnader:

- Tjejer är betydligt oftare utsatta för upprepat sexuellt våld.
- Killar utövar betydligt oftare sexuellt våld.
- Tjejer får oftare fysiska skador och behöver söka sjukvård.
- Tjejer är oftare generellt rädda för sin partner.
- Tjejer är oftare rädda för att skadas eller dödas av sin partner.

Andra faktorer som kan påverka risken att utsättas för våld är att vara ung hbtqi-person, ha en funktionsnedsättning eller vara utsatt för hedersrelaterat våld och förtryck.

uppmärksammas på din oro. Undersök tillsammans med ungdomen vilka konsekvenser det skulle få om ungdomen själv eller du berättade för föräldrarna om utsattheten. Beakta om ungdomen själv är utsatt för våld av någon av föräldrarna, eller lever i en hederskontext där relationer är förbjudna utan föräldrarnas tillstånd. I dessa fall ska en orosanmälan till socialtjänsten göras omgående.

I en samtalskontakt är alliansskapande centralt och det kan finnas risk att den bryts när du som behandlare gör en orosanmälan. Detta får aldrig utgöra ett hinder för en anmälan till socialtjänsten. Var noga med att informera ungdomen eller vårdnadshavaren att socialtjänsten är till för att hjälpa såväl ungdomen som hans familj i svåra situationer. Validera ungdomens ilska, oro eller förtvivlan, men var samtidigt tydlig med att våld i partnerrelationer är ett allvarligt brott och att det är viktigt att skydda barn och unga. Många gånger förstår ungdomen vid ett senare skede att en orosanmälan var nödvändig.

Att tänka på som behandlare

Upplevelser av skam, skuld, rädsla och förnekelse är vanliga reaktioner hos våldsutsatta personer, liksom ambivalenta känslor gentemot våldsutövaren. Detta kan innebära att den som lever med våld i en partnerrelation väljer att stanna kvar i relationen eller går tillbaka till relationen gång på gång.

Som behandlare kan man ibland tolka ungdomens ambivalenta beteende som ett uttryck för motivationsbrist i behandlingen, vilket kan leda till frustration och känslor av uppgivenhet hos behandlaren. Då kan det vara hjälpsamt att påminna sig om att många av ungdomens reaktioner är och/eller har varit funktionella. Att som behandlare vara uppmärksam på sina egna känsloreaktioner och finnas kvar vid ungdomens sida, oavsett hur relationen utvecklar sig, är viktigt. Våldsutsatta personer blir ofta isolerade från sina sociala nätverk och du som behandlare kan vara en av få personer som ungdomen träffar utanför den våldsamma relationen.

Det är viktigt att du som behandlare förhåller dig känslomässigt neutral, och bekräftar ungdomens uttalanden och upplevelser, men behåller dina egna tankar och känslor för dig själv. Låt ungdomen uttala negativa och ambivalenta tankar om förövaren, men förstärk inte med egna negativa tankar om relationen och förövaren. Däremot ska du vara noga med att placera ansvaret för våldet där det hör hemma, nämligen hos förövaren. Som behandlare har du ansvar för att inte förminska våldet och den ungas

utsatthet även om hen själv gör det. Var noga med att beskriva våld som våld och undvik exempelvis att benämna våld som "bråk".

Att befinna sig i en våldsam relation innebär att befinna sig under ett verkligt hot, även om den våldsutsatta själv inte alltid skulle beskriva situationen som hotfull. Det är därför viktigt att du som behandlare beaktar ungdomens säkerhet vid planering av val av intervention. Var noga med att inte blanda ihop oro eller rädsla för en partner med oro eller rädsla för något i grunden ofarligt, vilket är fallet vid ångest- eller fobitillstånd. Som behandlare ska du avstå från övningar som exponering, beteendeeexperiment eller färdighets- träning som innebär kontakt med våldsutövaren, då detta kan innebära risker för ungdomen.

Vid samtal där våldsutsatthet tas upp är det viktigt att säkerställa att du har ungdomen i enrum. Eftersom detta inte alltid kan garanteras vid digitala besök, bör sådana samtal i möjligaste mån genomföras vid fysiska möten. Var särskilt uppmärksam om den våldsutsatta ungdomen uteblir från eller avbokar besök. Försök i så fall att reda ut orsaken och om det kan finnas ett samband med att förövaren hindrat ungdomen från att delta.

► Hur materialet kan användas

Stödmaterialet är utformat för att användas som underlag för samtal med ungdomar om våld i partnerrelationer. För att använda materialet krävs ingen specifik behandlingsinriktning utan tanken är att det ska fungera som komplement till, och inkluderas i, ordinarie psykosocialt/psykoterapeutiskt arbete och behandling.

Materialet består av olika figurer och modeller som beskriver, förklarar och problematiserar våldsutsatthet. Varje bild har en tillhörande text med exempel på reflektionsfrågor. Första delen riktar sig till dig som behandlare medan sista delen med rubrik Arbetsmaterial går bra att använda tillsammans med patienten.

Av säkerhetsskäl bör en våldsutsatt ungdom inte ta med det här materialet hem. Det kan istället förvaras på mottagningen.

Teman för psykoedukation och reflektion med ungdomar utsatta för partnervåld

1. Våldsdefinition

Begreppet våld aktualiserar olika föreställningar, normer och värderingar kring vad våld är och hur det ser ut. Psykiskt våld, vilket är den vanligaste våldstypen, kan till exempel vara svårupptäckt på grund av föreställningen att våld endast är fysisk misshandel. Att tillsammans med ungdomen läsa upp våldsdefinitionen och ge konkreta exempel på hur det kan yttra sig kan öka förståelsen kring våldsutsattheten och fungera validerande.

När du förklarar olika typer av våld för ungdomar är det viktigt att använda ett språk som är enkelt med konkreta beskrivningar och exempel.

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.

(Isdal, 2001)

Frågor att reflektera kring tillsammans med ungdomen:

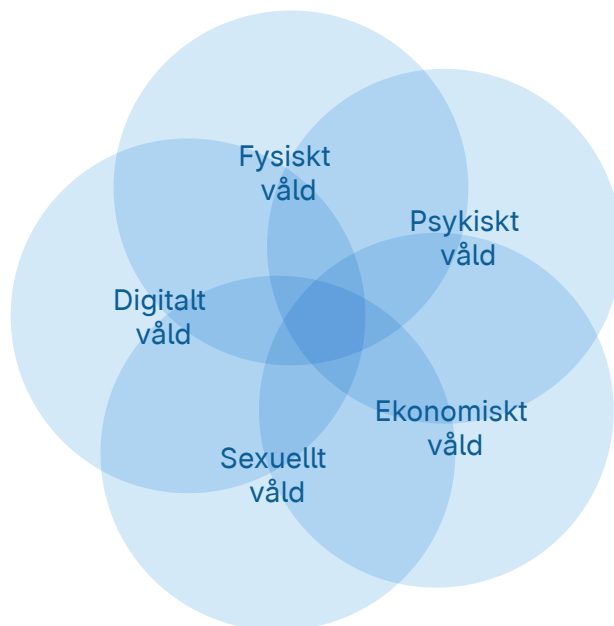
- Kan du känna igen dig i hur våld beskrivs här?
- Hur förhåller sig dina erfarenheter till den här definitionen?

2. Olika former av våld

Våld i ungas partnerrelationer kan ta sig uttryck i olika former. Det kan handla om psykiskt, fysiskt eller sexuellt våld. Våldet kan också innebära ekonomisk kontroll, där partnern exempelvis styr över hur den utsatta får använda sina pengar eller kräver att bli bjuden och bestämmer vad pengarna ska gå till.

Bland unga är det vanligt att våldet börjar i form av psykisk kontroll, till exempel genom svartsjuka, begränsningar av vem man får träffa, vad man får posta på sociala medier eller genom nedlåtande kommentarer. När relationen pågått en tid är det vanligt att våldet trappas upp och att fler former av våld tillkommer.

Även om det ibland enbart förekommer psykiskt våld är det viktigt att komma ihåg att detta i sig är mycket skadligt för den ungas hälsa och självbild. Psykiskt våld är den vanligaste formen av våld i ungas partnerrelationer och kan vara svårt att upptäcka eftersom det ofta sker i det dolda, både digitalt och i fysiska möten.



► Fysiskt våld

Exempel:

- Knuffar, slår, örfilar, sparkar eller håller fast.
- Kastar saker, slår sönder saker eller slår i väggen för att skrämmas.
- Håller kvar partnern fysiskt för att hindra hen från att gå därifrån.
- Bränner hud eller hår.
- Sliter i eller drar av hår.
- Tar strypgrepp (se vidare under avsnitt 12).

Kom ihåg att många unga inte ser fysiskt våld som "riktigt" våld om det inte leder till synliga skador. Det är viktigt att förklara att även skador som inte är synliga för ögat kan vara farliga och ha stor negativ inverkan på den som utsätts.

► Psykiskt våld

Exempel:

- Nedvärderar, kommenterar, hånar och förlöjligar.
- Låter inte sin partner klä sig som denna vill.
- Förvränger sanningen för att få partnern att tvivla på sig själv (gaslighting).
- Övertygar partnern om att sluta träffa vänner eller familj (isolering).
- Hotar att göra slut eller sprida känslig information.
- Uttrycker svartsjuka och anklagelser ("om du älskade mig skulle du inte prata med andra killar/tjejer").
- Hotar att skada partnern, närstående till partnern eller partnerns husdjur.
- Hotar att skada sig själv eller att ta livet av sig (se vidare under avsnitt 12).

Hos unga kan detta ofta börja subtilt och öka gradvis, till exempel genom att en partner vill ha ständig kontakt och blir arg om den andra inte svarar direkt.

► Ekonomiskt våld*Exempel:*

- Kräver att partnern ska betala för diverse saker.
- Tvingar eller manipulerar partnern att ta lån.
- Saboterar partners möjligheter att jobba eller plugga.
- Manipulerar partnern till att ge bort pengar eller köpa saker.

Även om unga oftast inte har delad ekonomi kan förövaren ändå utöva ekonomisk kontroll genom att utnyttja partners resurser. Kom ihåg att fråga om den ekonomiska situationen utifrån lån, SMS-lån och skulder. Bland unga är det också vanligt att förövare använder exempelvis märkeskläder och vapes som ett slags försoningsgåva efter utövat våld. Som behandlare är det bra att vara uppmärksam på det.

► Sexuellt våld*Exempel:*

- Tvingar partnern att ha sex eller utföra sexuella handlingar som hen inte är bekväm med.
- Hotar med våld om partnern inte går med på att ha sex.
- Respekterar inte ett nej eller tjuvar till partnern ger med sig.
- Tar intima bilder eller filmer utan samtycke.
- Sprider nakenbilder eller hotar att göra det.
- Har sex med partnern när den är för berusad för att samtycka.

När sexuellt våld sker inom ramen för en relation, är det vanligt att ungdomen inte förstår att det handlar om ett övergrepp eller en våldtäkt. Som behandlare är det viktigt att du berättar för ungdomen vad det innebär att samtycka till sex och att det även gäller inom en relation.

► Digitalt våld*Exempel:*

- Kräver lösenord till sociala medier eller kontrollerar partners telefon.
- Bestämmer vem partner får bli vän med eller följa i sociala medier. Kräver att partnern blockerar vissa personer.
- Spionerar på partnern via olika sociala medier, kartfunktioner eller liknande appar.
- Skickar många meddelanden och blir arg om partnern inte svarar snabbt.
- Hotar att sprida, eller sprider rykten eller bilder om partnern på nätet.
- Loggar in på partners konto och läser dennas privata konversationer.

Teknik och sociala medier spelar en stor roll i ungas relationer och används ofta för att utöva våld och kontroll. Många unga ser kontroll på nätet som "normalt" i en relation och tror att kärlek innebär att man alltid måste vara nåbar och dela allt med sin partner. Tänk på att ungdomar generellt sett är vana vid välfungerande digital övervakning från föräldrar i kärleksfullt omvårdnadssyfte. Detta kan öka toleransen för ett skadligt kontrollerande beteende från såväl kompisar som kärlekspartners.

Mer om digitalt våld

Sexuell utpressning innebär att hota, pressa eller tvinga någon att delta i en sexuell handling mot sin vilja. Det kan handla om hot om att sprida intima bilder till familj och vänner för att få ett barn eller en ungdom att skicka ännu mer sexuellt explicita bilder och filmer, eller filma sexuella övergrepp på sig själv. Den sexuella utpressningen kan trappas upp för varje bild eller film som skickas. I vissa fall kan våldsutövaren ha skapat en film med hjälp av AI-teknik i syfte att utpressa. Våldsutövaren kan vara såväl en partner som någon helt okänd.

Exposekonton används för att sprida nakenbilder och kränkande rykten, riktat främst till ungdomens bekantskapskrets. Dessutom kopplas ungdomens namn, adress, skola eller användarnamn till materialet. Enligt en undersökning av Ecpat 2022, vet 89 procent av barn mellan 10 och 17 år vad ett exposekonto är. Ungefär 60 procent har själva besökt ett. Trots att så många barn och unga känner till dessa konton saknar de flesta vuxna kunskap om dem.

Hämndporr innebär att sprida privata sexuella bilder eller filmer på nätet utan samtycke från den som avbildas. Bilderna och filmerna kan ha tagits i smyg utan den avbildades vetskap eller som en del av en romantisk relation. De kan också ha tagits och skickats frivilligt som sexts (ordet sexta kommer från engelska ordet sexting och betyder att man skickar en sexig bild via mobiltelefonen) av den avbildade inom ramen för relationen.

Doxing innebär att utan samtycke sprida någons privata information, som adress, telefonnummer och andra känsliga uppgifter, på nätet.

Stalking och övervakning handlar om att använda teknologi för att förfölja någon utan dennas vetskap, exempelvis genom att hacka konton, installera spårningsappar eller övervaka någon online.

Grooming innebär att kontakta barn under 18 år på nätet i sexuellt syfte. Grooming är brottsligt. Våldsutövaren kan utge sig för att vara någon annan, exempelvis ett jämnårigt barn, och försöka bygga en förtroendefull relation genom smicker, komplimanger och falsk tillgivenhet. Våldsutövaren kan också vara mer offensiv och direkt försöka pressa eller hota. Genom att exempelvis tvinga barn och unga att skicka bilder eller begå övergrepp på sig själva blir de utsatta för sexuell exploatering. Ofta hotar förövaren med att berätta för närstående. Dessa övergrepp kan leda till lika negativa och långtgående konsekvenser som att utsättas för fysiska övergrepp i verkligheten.

Frågor att reflektera kring tillsammans med ungdomen:

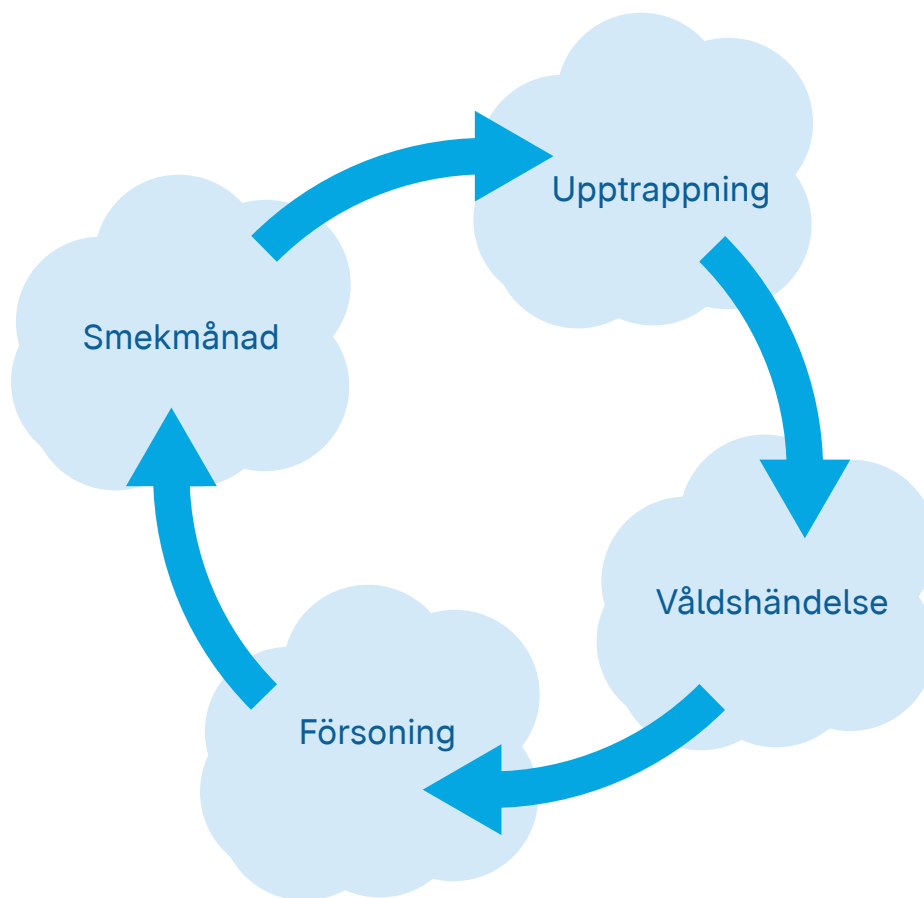
- Vilken eller vilka våldstyper känner du igen?
- Hur har det våldet du varit utsatt för tagit sig uttryck? Kan du ge exempel?

3. Våldscykeln

I många våldsamma relationer, även bland unga, växlar relationen mellan perioder av våld, hot eller kontroll och perioder av värme, närhet och försoning. Detta kallas för våldscykeln. De bra stunderna gör det svårare för den som utsätts att lämna relationen eller söka hjälp, eftersom relationen inte alltid känns dålig.

För unga kan det vara extra svårt att se mönstret och förstå att detta är en del av ett systematiskt våld. Du som behandlare behöver

synliggöra mönstret för att hjälpa den unga att förstå vad som händer i relationen. Det kan också uppmuntra ungdomen till att behålla motivation till förändring även när det känns som att allt har blivit bra igen. Att bli medveten om våldets cykler kan också minska skuld och skam för att ha stannat kvar eller för att ha gått tillbaka till relationen tidigare.



Frågor att reflektera kring tillsammans med ungdomen:

- Vad brukar hända före våldet i din relation?
- Hur brukar det vara efter våldet?
- När känns det bra? När känns det dåligt?



4. Våldets normalisering

Bland ungdomar fungerar normalisering på liknande sätt som hos vuxna, men förstärks ofta av begränsad livserfarenhet och osäkerhet kring vad som är okej i en partnerrelation. Våldets normalisering innebär att den som utsätts gradvis vänjer sig vid våld, kontroll eller kränkningar och anpassar sig för att hantera situationen. Ju längre en våldsam partnerrelation pågår, desto mer ökar toleransen för vad som accepteras i relationen. Många våldsutsatta utvecklar medvetna och omedvetna strategier för att stå ut och minska risken för konflikt eller våld. Det kan ske exempelvis genom att anpassa sitt beteende, undvika vissa ämnen eller dra sig undan från vänner.

En central grund för normalisering är att relationen upplevs som betydelsefull. Behovet av tillhörighet, närhet och bekräftelse är ofta extra starkt i tonåren, vilket kan göra det svårt att bryta kontakten trots att relationen är skadlig. När känslor, behov och investeringar i relationen är starka ökar benägenheten att anpassa sig och försvara relationen.

Exempel på hur försvar av en våldsam relation kan låta:

"Hen mår bara dåligt just nu, därför blev hen arg."

"Det är mitt fel, jag borde inte ha skrivit till min kompis."

Den första våldshandlingen är sällan fysisk utan börjar vanligtvis med kontroll, svartsjuka, hot eller kränkande kommentarer. Detta sker ofta via sociala medier eller sms. Eftersom våldet vanligtvis introduceras gradvis kan det vara svårt att upptäcka och erkänna sin utsatthet.

Det är vanligt att våldsamma partnerrelationer bland unga präglas av kontroll över sociala medier i form av regler kring vem man får träffa och vad man får göra. Detta kan leda till isolering från vänner och andra viktiga personer i den ungas liv. Att bli avskuren från kontakt med viktiga personer i omgivningen innebär att förlora möjligheten till stöd och hjälp med att få perspektiv på sin situation, liksom tron på att det finns hjälp att få. Isoleringen bidrar till att den unga börjar tro på våldsutövarens version av verkligheten och lägger skulden på sig själv.

Vanliga tankar hos den våldsutsatta är:

"Det är mitt fel att hen blev arg."

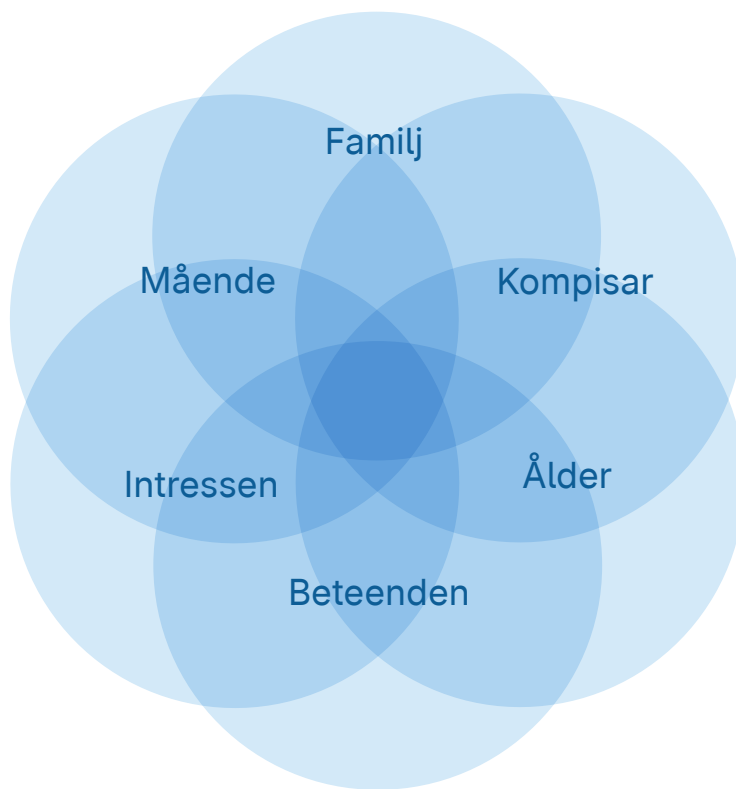
"Jag förtjänar inte bättre."

"Ingen annan skulle vilja vara med mig ändå."

Som behandlare behöver du hjälpa ungdomen att få syn på våldet och lägga ansvaret för våldet på förövaren. Kom ihåg att du kan vara den enda personen som förövaren inte kontrollerar kontakten med.

Frågor att reflektera kring tillsammans med ungdomen:

- Vad tänker och känner du när du tittar på bilden? Känner du igen något från din egen situation?
- Om en vän berättade om liknande upplevelser som dina, vad hade du sagt och gjort då?
- Hur tror du att det skulle bli om du berättade för någon om dina upplevelser?
- Finns det någon i din omgivning som har reagerat negativt på hur din partner behandlat dig?



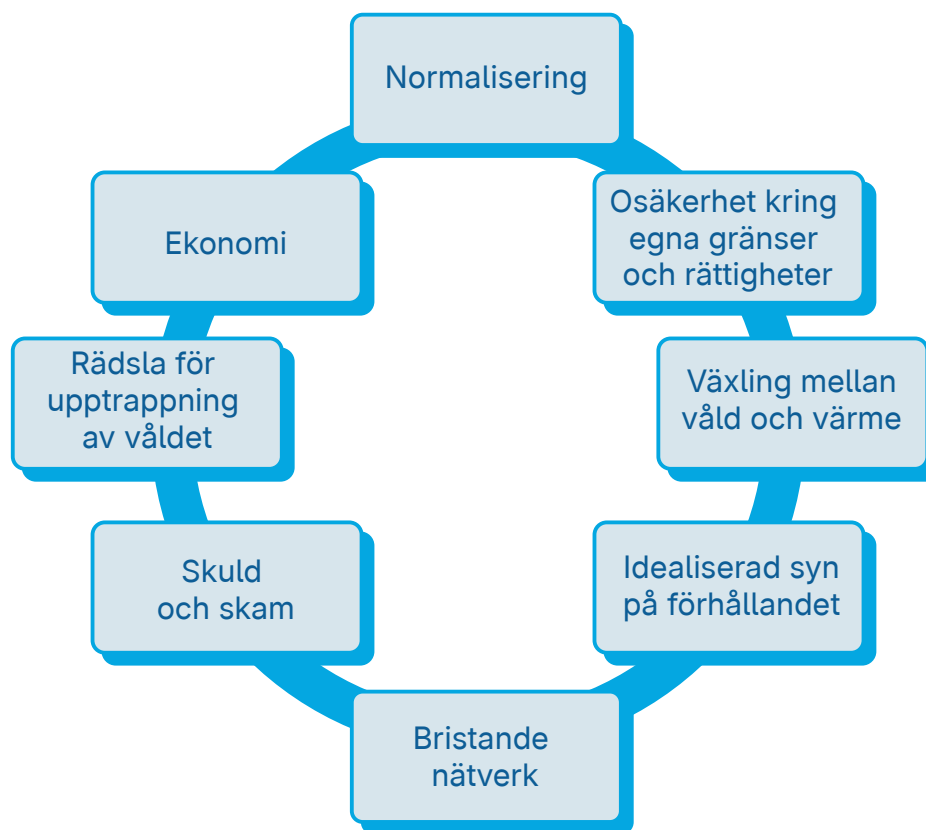
5. Beskrivning av partnern

Risikfaktorer för såväl våldsutövande som våldsutsatthet kan finnas på flera olika nivåer och är i många avseenden överlappande. Att själv ha levt med våld i hemmet ökar risken för såväl utsatthet som utövande av våld längre fram i livet. Detsamma gäller för den som levt med försummelse och avsaknad av nära relationer till vårdnadshavarna. Individuella faktorer som kan öka risken för såväl våldsutövande som utsatthet för våld i nära relation är vidare psykisk ohälsa, missbruk, sexuella riskbeteenden och låga skolprestationer.

I samtal med en våldsutsatt ungdom kan det vara viktigt att utforska inte bara ungdomens bakgrund, erfarenheter och värderingar, utan också att få en bild av partnern. Känslighet för avvisanden, negativa attityder gentemot kvinnor och en generell acceptans för aggression och våld, är tydliga riskfaktorer för våldsutövande när det gäller manliga våldsutövare. Detsamma gäller om partnern har grandiosa drag och föreställningar. Ytterligare en riskfaktor är om partnern är betydligt äldre.

Frågor att reflektera kring tillsammans med ungdomen:

- Hur är din partner tillsammans med sina kompisar? Dricker hen? Hur pratar hen om andra människor? Kommer hen i bråk med andra?
- Hur verkar din partners kontakt med sin familj vara?
- Hur brukar det bli om du inte gör som din partner vill?
- Hur gammal är din partner? Bor hen hemma?



6. Faktorer som försvårar uppbrott

Uppbrottsprocesser kan vara svåra och ta lång tid. Det är vanligt att en våldsutsatt person lämnar en våldsutövande partner i flera olika omgångar innan ett faktiskt uppbrott sker. Normaliseringsprocessen, där våldet successivt förskjuts till något som upplevs som normalt eller accepterat, kan i sig försvåra ett uppbrott. Andra faktorer som påverkar illustreras i modellen ovan. Det är viktigt att känna till den komplexitet som kan finnas kopplad till uppbrottsprocessen. Du kan behöva kartlägga eventuella hinder för att kunna visa stöd och stå ut med den ambivalens som många unga upplever inför att lämna relationen.

► Normalisering

Den som lever med våld kan gradvis vänja sig vid ett beteende som egentligen är oacceptabelt. Våldet blir normaliserat i vardagen, vilket gör att personen inte alltid själv definierar det som våld. Detta kan förklara varför många våldsutsatta tenderar att förminska våldet i samtalet.

► Osäkerheter kring egna gränser och rättigheter

Hos unga finns ofta en osäkerhet kring vad som är okej i en relation. Den kognitiva utvecklingen hos tonåringar gör att konsekvenstänkande och självinsikt inte är fullt utvecklade. Det kan göra det svårt att förstå allvaret i sin situation eller kunna sätta ord på det.

► Växling mellan våld och värme

I våldsamma relationer sker ofta en växling mellan kränkningar/våld och värme/kärlek. Det gör att den utsatta kan hålla fast vid hoppet om förbättring och därför undviker att söka hjälp eller tonar ner situationens allvar när den väl berättas.

► Idealiserad syn på förhållandet

Unga personer kan lättare idealisera relationer och tolka svartsjuka eller kontroll som tecken på kärlek, vilket försvårar insikten om att de utsätts för våld. Det kan också bidra till att de blir rädda för att socialtjänsten ska "förstöra" relationen om en orosanmälan görs.

► Isolering / bristande nätverk

Våldsutövare begränsar ofta den utsattas kontakt med andra, vilket minskar möjligheten att få stöd eller perspektiv från omgivningen.

► Skuld och skam

Många våldsutsatta skuldbelägger sig själva eller skäms över sin situation. Det gör det svårare att berätta, vilket innebär att du som behandlare behöver vara extra lyhörd för signaler och inte vänta på att den utsatta själv ska definiera det som våld.

► Rädsla för upptrappning av våldet

Våldsutsatta personer är ofta rädda för att våldet ska öka vid ett uppbrott och kan därför undvika att berätta. Vid allvarligt våld är uppbrott generellt sett en potentiellt farlig situation där du som behandlare behöver undersöka risker för upptrappat våld och eventuellt behov av skydd (se vidare i avsnitt 12).

► Ekonomi

Även om det är vanligare i vuxna relationer, kan ekonomisk kontroll förekomma även bland unga. Detta gäller särskilt om den våldsutsatta är beroende av partnern kring boende, pengar eller status. Det kan påverka viljan eller möjligheten att söka hjälp.

Frågor att reflektera kring tillsammans med ungdomen:

- Vad ser du för nackdelar/fördelar med att stanna kvar i relationen?
- Vad ser du för nackdelar/fördelar med att lämna relationen?
- Finns det faktorer som försvårar ett uppbrott för dig?
- Vad finns det för stöd eller nätverk omkring dig som du skulle kunna ta hjälp av?



7. Motstånd

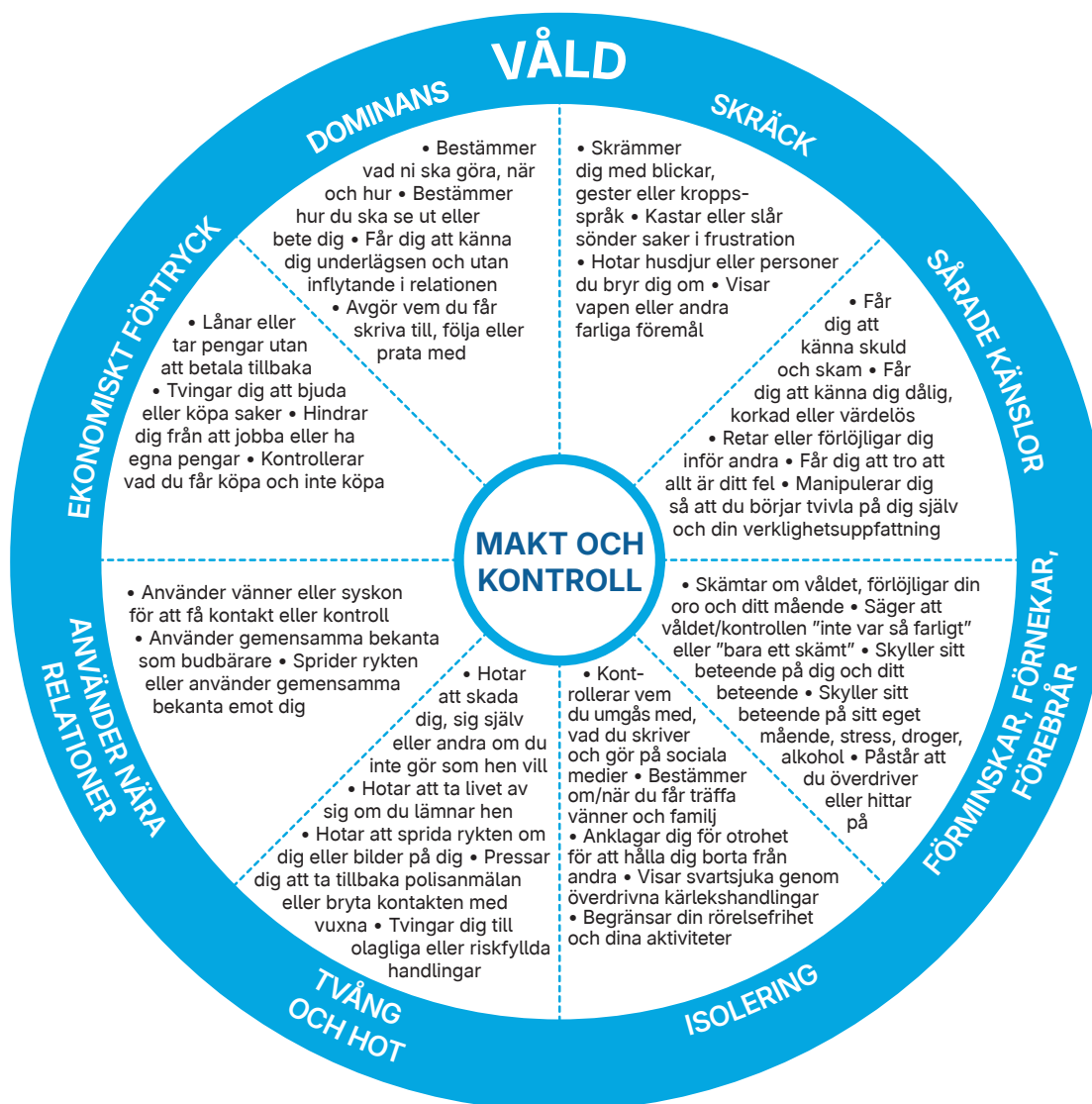
Att benämna motstånd är en del i en metod som kallas Response based practice. Det är en viktig del i samtal med våldsutsatta unga för att stärka känslan av agens och utmana bilden av den våldsutsatta som passivt offer. Alla som utsätts för våld gör någon form av motstånd, men det är inte alltid synligt för den våldsutsatta själv eller för omgivningen. Motståndshandlingar kan se olika ut och handla om allt från att säga ifrån eller blockera partnern på sociala medier, till att i hemlighet träffa vänner eller fortsätta med aktiviteter som partnern förbjudit. Det kan också handla om inre motstånd, som att i tanken ifrågasätta partnerns beteende eller drömma om en annan tillvaro.

Det är viktigt att du som behandlare kan hjälpa ungdomen att identifiera motståndshandlingar och tankar. Genom att synliggöra och validera dessa kan du bidra till att minska den ungas skuld och skam och stärka ungdomens agens och kontroll över sin situation.

I samtal om motstånd är det centralt att benämna våldet för vad det är, utan att förminska eller omformulera det. Det kan vara lätt som behandlare att dra sig för att använda uttryck som våldtäkt, hot eller misshandel, vilket riskerar att rättfärdiga brottet och underminera allvarlighetsgraden. Våld i en partnerrelation är en ensidig handling och skiljer sig från ömsesidiga konflikter som bråk eller tjafs. Det är avgörande att inte skuldbelägga, ifrågasätta eller patologisera den våldsutsatta ungdomen. Som behandlare har du inget ansvar att bedöma brottet i juridisk mening, utan ska utgå från ungdomens upplevelse. Det är dock hjälpsamt om du som behandlare har grundläggande kunskaper om juridiskt korrekta definitioner som exempelvis skillnaden mellan våldtäkt och sexuella övergrepp.

Frågor att reflektera kring tillsammans med ungdomen:

- Vad brukar du tänka eller göra när du blir utsatt för våld?
- Kan du känna igen några av exemplen på motstånd i bilden?
- Har motståndet tagit sig uttryck på andra sätt?



8. Makt- och kontrollcirkeln

Makt- och kontrollcirkeln beskriver den mångsidighet och komplexitet som våld i ungas partnerrelationer ofta kännetecknas av. De åtta tårtbitarna i cirkeln illustrerar olika metoder som en våldsutövare kan använda för att skapa och upprätthålla makt och kontroll över sin partner. Att tillsammans med den unga personen gå igenom de olika delarna kan bidra till att synliggöra våldets mekanismer och öka förståelsen för hur kontroll och makt påverkar relationen och den egna hälsan. Modellen tydliggör också att våldsamma och

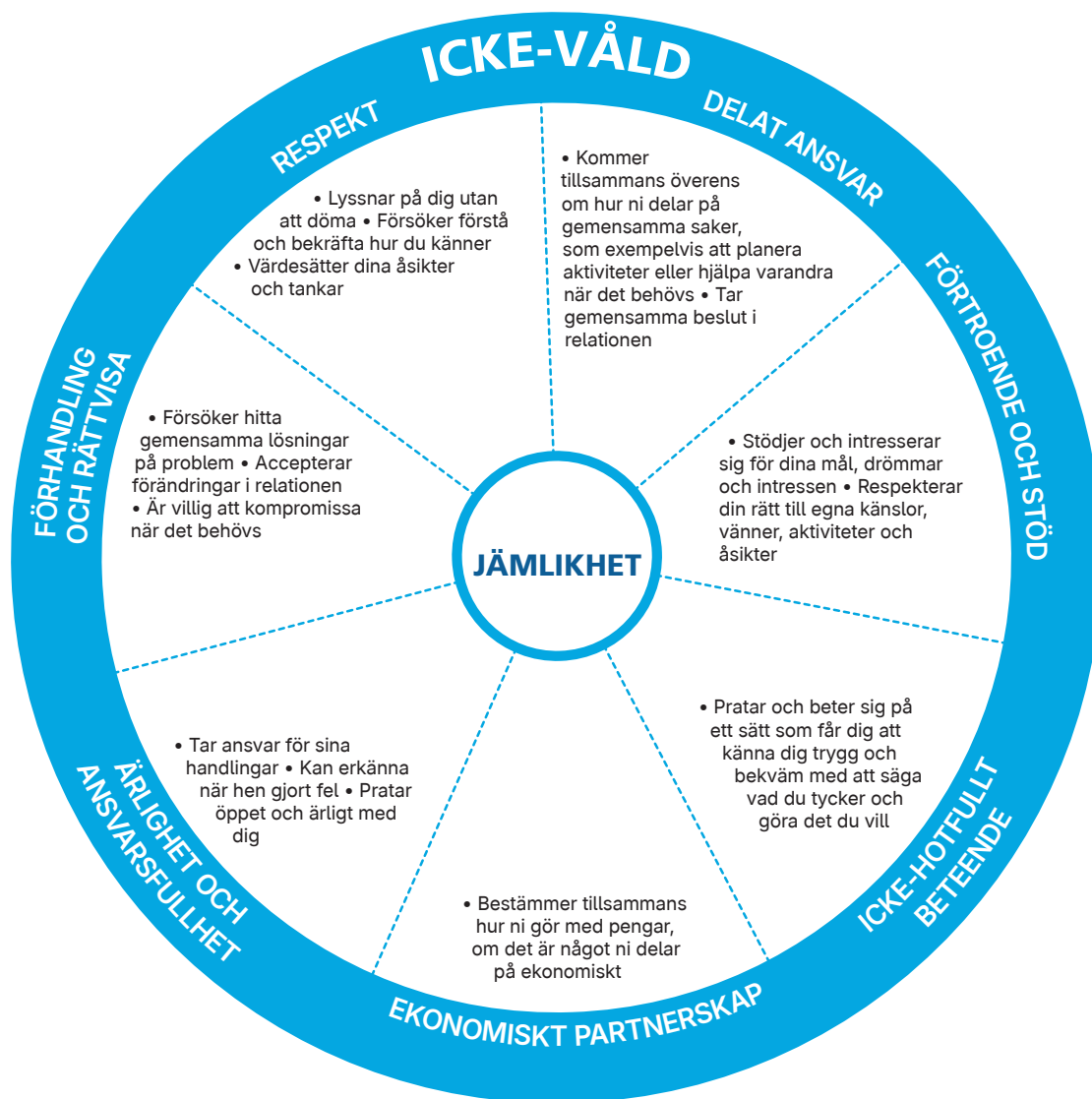
kontrollerande beteenden är handlingar och föregås alltid av ett val. Genom att lägga ansvaret för våldet hos våldsutövaren, och aldrig hos den som utsätts, kan du som behandlare i samtal bidra till att minska den ungas skuld och skamkänslor.

Makt- och kontrollcirkeln har sin grund i ett omfattande våldspreventivt arbete som startade under 1980-talet i staden Duluth i USA och är en del av den så kallade Duluthmodellen. I denna version har modellen anpassats till att vara könsneutral och tillämpbar i arbete med ungdomar.

Frågor att reflektera kring tillsammans med ungdomen:

- Vilka av punkterna i de olika tårtbitarna kan du känna igen i din relation?
- Vad känner du inte igen?

Tips: Använd en grön och en röd överstrykningspenna och färgkoda utifrån samtalet.



9. Jämlikhetscirkeln

Jämlikhetscirkeln utgår även den ifrån Duluthmodellen, men illustrerar i stället komponenter i en jämlik relation. Modellen kan användas för att visa hur en välfungerande partnerrelation ser ut eller som stöd i samtal om framtida partnerrelationer.

Källa: Duluth-hjulet eller makt- och kontrollhjulet (baserat på Duluthmodellen, Minnesota. Svensk översättning: Josefin Levander).

Frågor att reflektera kring tillsammans med ungdomen:

- Vilka av punkterna i de olika tårtbitarna kan du känna igen i din relation?
- Vad känner du inte igen?

Tips: Använd en grön och en röd överstrykningspenna och färgkoda utifrån samtalet.

10. Sexuellt våld i ungas partnerrelationer

Att bli utsatt för sexuellt våld i en partnerrelation som ung kan medföra allvarliga konsekvenser för både den fysiska och psykiska hälsan. Det är därför viktigt att prata om detta i samtalsbehandling. Sexuellt våld kan leda till kroppsliga skador som påverkar livet i stort, till exempel genital smärta, bäckenbottenspänningar, smärttillstånd eller andra besvär. Våldet kan också ge känslomässiga och sociala svårigheter som påverkar livskvaliteten och relationer till andra. Förutsättningarna för att känna sig trygga i nära och intima relationer kan försämrats. Att arbeta för att stärka den ungas relationer och främja en hälsosam sexualitet kan vara en viktig del i återhämtningen efter våldsutsatthet i en partnerrelation.

Att förstå reaktioner vid sexuellt våld

För den som lever med eller har varit utsatt för sexuellt våld i en partnerrelation kan det vara hjälpsamt att känna till vanliga allmänmänskliga reaktioner på sexuellt våld. Det finns många myter kring sexuellt våld som tenderar att bita sig fast och försvåra bearbetningsprocessen. För att underlätta den våldsutsatta ungdomens läknings-

process behöver du som behandlare ge korrekt information om vanliga reaktioner vid sexuellt våld och slå håll på dessa myter. Det är viktigt att ungdomen får veta att den vanligaste våldtäkten sker inom ramen för någon typ av partnerrelation och innehåller inte fysiskt våld eller tydligt tvång.

Att inte göra fysiskt motstånd under ett övergrepp är mycket vanligt, men kan ändå skapa starka känslor av skuld och skam hos den som utsatts. Här behöver du som behandlare informera om att den så kallade frysresponsen, eller paralysresponsen, är en automatisk, fysiologisk reaktion på hot. Kroppen tappar muskeltonus och det blir fysiskt omöjligt att röra sig eller göra motstånd. Att informera ungdomen om kroppens automatiska försvarsreaktioner och betona att dessa är helt normala reaktioner i en mycket onormal och hotfull situation, kan vara ett viktigt stöd i läkningsprocessen. Det bidrar också till att minska skamkänslor och tydliggöra att ansvaret alltid ligger hos förövaren. Informera även ungdomen om att sexuella responser som lubrikation eller erektion är automatiskt styrda och kan ske utan att personen känner lust eller ger sitt medgivande.

FALSKT	SANT
Våldtäkt och sexuella övergrepp kan inte ske inom partnerrelationer	Våldtäkt och sexuella övergrepp sker oftast i partnerrelationer
Våldtäkt och sexuella övergrepp innehåller alltid fysiskt våld och tvång	Våldtäkt och sexuella övergrepp behöver inte innehålla fysiskt våld eller tvång
Om kroppen reagerar genom till exempel lubrikation eller erektion är det inte ett övergrepp	Lubrikation och erektion styrs automatiskt och behöver inte vara ett tecken på lust
Att göra motstånd eller försöka fly är det normala sättet att reagera vid allvarligt sexuellt våld, så som våldtäkt	Att reagera med att inte kunna röra sig och inte kunna göra motstånd är det vanligaste sättet att reagera vid allvarligt sexuellt våld, så som våldtäkt

Frågor att reflektera kring tillsammans med ungdomen:

- Vad tänker du och känner du när vi pratar om de olika myterna? Är det något som är nytt för dig?
- Vad har du själv för tankar och känslor kring hur du själv reagerat när du blivit utsatt för sexuellt våld?



11. Färdighetsträning och problemlösning

Färdighetsträning kan vara ett hjälpsamt inslag i samtalsbehandling med unga som utsatts för våld i en partnerrelation. Det kan dels stärka den ungas känsla av handlingskraft och möjlighet att påverka sin situation, dels hjälpa till att hitta vidare stöd, exempelvis från socialtjänsten. Som tidigare nämnts är det dock viktigt att alltid beakta ungdomens säkerhet vid övningar som rör våldsutsatthet. Det är till exempel olämpligt att öva på att sätta gränser direkt mot en våldsam partner eftersom detta kan medföra risk för ungdomens säkerhet.

Våldsutsatta ungdomar står inför många olika typer av problem. Det kan handla om att berätta för föräldrar vad man varit med om, överväga polisanmälan, få bort bilder från sociala medier, hämta sina personliga ägodelar hos förövaren och återta kontakt med viktiga personer i nätverket. Att hjälpa ungdomen att problemlösa kring olika handlingsalternativ och träna på möjliga scenarios kan fungera stärkande för ungdomens upplevelse och hans faktiska situation.

Du som behandlare bör fokusera på att stärka ungdomens självförtroende och förmåga att söka stöd från trygga vuxna och institutioner.

Möjliga områden för problemlösning och övning:

- Problemlös tillsammans med ungdomen, exempelvis hur man tar bort bilder från sociala medier eller hur det kan gå till att hämta personliga saker i parterns/expartnerens lägenhet och vem som kan hjälpa till med det.
- Öva på samtal där ungdomen tar/får kontakt med socialtjänsten eller en stödlinje.
- Öva på samtal där ungdomen berättar om sina upplevelser för eller söker stöd hos närstående.

12. Utforska risken för allvarligt och dödligt våld

Dödligt partnervåld är mycket ovanligt men varje år dödas ett par tjejer av en manlig partner. Även om dödligt partnervåld bland unga är ovanligt är det viktigt att kunna identifiera tjejer som lever med ökad risk*. Riskfaktorerna för allvarligt och dödligt våld är i hög utsträckning desamma som gäller för vuxna kvinnor. Dessa omfattar bland annat eskalerande våld, sexuellt våld och strypvåld (inklusive i samband med sex).

Dödligt våld mot flickor föregås oftare än bland vuxna kvinnor av svartsjuka, kontroll och stalking där förestående eller pågående separation är den utlösande faktorn. Om partnern hotar med suicid eller att döda någon annan är det en allvarlig riskindikation där du som behandlare omedelbart behöver agera. Detsamma gäller om den våldsutsatta ungdomen uttrycker rädsla för partnern.

* Dödligt partnervåld mot killar är extremt ovanligt och en svensk studie visar att endast två fall förekommit mellan 1990 och 2017.

► Hälso- och sjukvårdspersonal

Hälso- och sjukvårdspersonal har möjlighet att tipsa polisen vid oro för allvarligt våld i nära relationer med stöd av 10 kap. 18 c § OSL. Det kan exempelvis handla om att du som behandlare får höra från ungdomen att våldet eskalerat, att hot och kontroll tillkommit eller att det förekommit strypvåld eller hot om suicid. Att tipsa polisen innebär att lämna information till polisen före ett brott och inte en polisanmälan efter ett brott. Det kan liknas vid en orosanmälan till polisen, och gäller både barn och vuxna. Bestämmelsen ger hälso- och sjukvårdspersonalen en möjlighet att bryta sekretessen och informera polisen när samtycke från patienten saknas och man bedömer att skydd väger tyngre än rätten till integritet. Utifrån den information som lämnas är det polisens uppgift att förebygga eller förhindra brott.

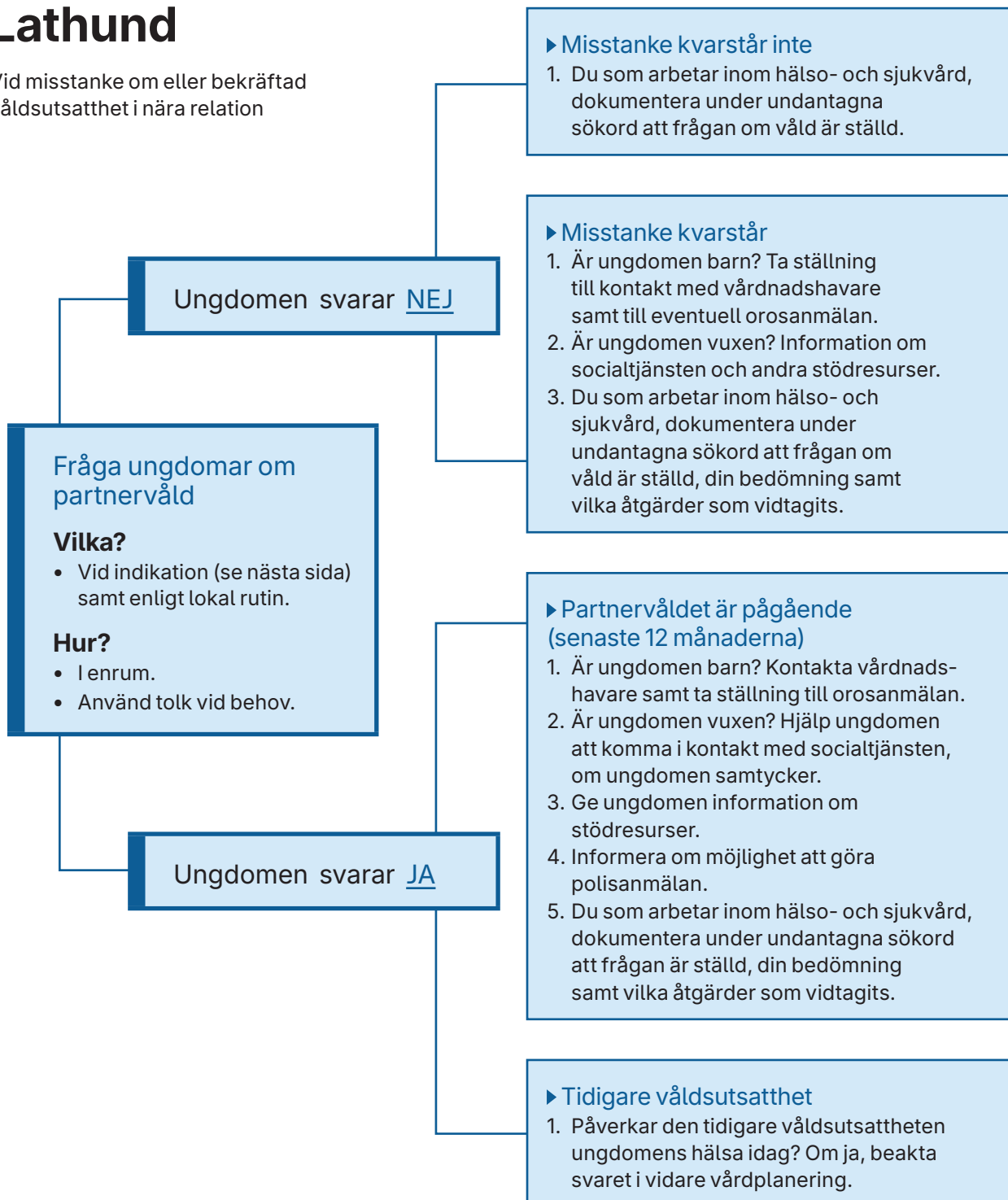


Frågor att reflektera kring tillsammans med ungdomen:

- Vad skulle hända om du lämnar relationen? Hur skulle din partner reagera?
- Har din partner någon gång hotat med att skada eller döda dig? När och i vilket sammanhang?
- Har din partner någon gång hotat med att skada eller ta livet av sig? När och i vilket sammanhang?
- Har din partner någon gång tagit stryptag på dig? När och i vilket sammanhang? Vad tänker du om det?
- Är du rädd för din partner?

Lathund

Vid misstanke om eller bekräftad våldsutsatthet i nära relation



Undantagna sökord för dokumentation om våld och övergrepp i journalsystemet TakeCare

- Tillfrågad** om våld och övergrepp
- Utsatt** för våld/övergrepp i nära relation
- Utsatt** för våld/övergrepp utanför nära relation
- Omfattning** våld/övergrepp, senaste 12 månaderna
- Omfattning** våld/övergrepp, mer än 12 månader sedan
- Av patienten **upplevd hotbild** om våld/övergrepp
- Bedömning** vid utsatthet för våld och övergrepp
- Åtgärder** vid utsatthet för våld och övergrepp

Enligt Socialstyrelsens rekommendationer bör du som arbetar inom hälso- och sjukvård fråga om våld när ungdomen uppvisar nedanstående skadebild, symptom, tillstånd eller beteendemönster.

► Skadebild

- akuta skador
- skador utan tydlig förklaring om hur de uppkommit
- skador där skadebilden inte stämmer med beskrivningen av hur de uppkommit
- äldre skador som patienten inte sökt vård för vid uppkomst
- skador som bedömts ha uppkommit vid olika tidpunkter.

► Symtom och tillstånd

- depression
- ångesttillstånd
- posttraumatiskt stressyndrom (ptsd)
- självskadebeteende eller suicidalitet
- ätstörningar
- skadligt bruk eller beroende av alkohol eller narkotika
- psykiatriskt tillstånd och samtidigt skadligt bruk eller beroende
- sömnstörningar
- mag- och tarmbesvär
- långvarig smärta.

► Beteendemönster

- har sökt upprepade gånger för diffusa åkommor
- har lämnat upprepade återbud/uteblivit från besök och uppvisar bristande följsamhet till behandling
- förminskar eller förnekar skador, symptom eller sjukdom
- har en närvarande anhörig som är kontrollerande alternativt likgiltig.

För dig som vill läsa mer

- Brott i nära relationer bland unga 2018, Brottsförebyggande rådet
- Dödligt partnervåld mot unga 2023, Caman & Skott
- Föreskrifter och allmänna råd om våld i nära relationer 2022, Socialstyrelsen
- Nationellt kunskapsstöd med rekommendationer: Våld i nära relationer 2025, Socialstyrelsen
- Ungas hälsa, relationer och sexliv 2025, Folkhälsomyndigheten
- Våld i ungas parrelationer 2021, Brottsförebyggande rådet
- World Health Statistics 2014, World Health Organization (WHO)
- Youth intimate partner violence 2022, Korkmaz, Øverlien & Lagerlöf
- Ecpat: ecpat.se

Resurslista för ungdomar över 18 år

Fyll i telefonnummer till socialtjänst/socialjour nedan:

Socialtjänstens relationsvårdsteam Internetsök på "våld i nära relationer" + aktuell kommun för att hitta rätt nummer.	
Socialjour Internetsök på "socialjour" + aktuell kommun för att hitta rätt nummer.	
Kvinnofridslinjen Går att ringa anonymt. Stöd till utsatta, närstående och personal. Kvinnofridslinjen.se	116 016
Stödlinjen för män Går att ringa anonymt. Stöd till utsatta, närstående och personal. Stodlinjenforman.se	020-80 80 80
Stödlinjen för transpersoner Går att ringa anonymt. Stöd till utsatta, närstående och personal. Stodlinjenfortranspersoner.se	020-55 00 00
Origo Stockholm Hedersrelaterat förtryck. Stöd till utsatta 13–26 år samt yrkesverksamma. Går att ringa eller mejla anonymt. Origo.se	020-25 30 00
RFSL Stödmottagning För hbtqi-personer som blivit utsatta för trakasserier, hot och våld, även i partnerrelation. Går att ringa anonymt. Rfsl.se	020-34 13 16
Akutmottagning för våldtagna, Södersjukhuset Tar emot ungdomar från 12 år, utsatta för sexuella övergrepp som skett senaste månaden. Öppet dygnet runt.	08-123 646 70
Amelmottagningen Tar emot flickor/kvinnor med erfarenhet av könsstympning.	08-123 627 00
Välj att sluta Går att ringa anonymt. För våldsutövare eller personer som riskerar att utöva våld. Valjattsluta.se.	020-555 666
Annan kontakt	
Stöd för yrkesverksamma, Hänvisa Rätt www.operationkvinnofrid.se/stod-for-yrkesverksamma/hanvisa-utsatta-ratt/	

Resurslista för ungdomar under 18 år

Fyll i telefonnummer till socialtjänst/socialjour nedan:

Socialtjänsten (orosanmälan) Internetsök på "orosanmälan" + aktuell kommun för att hitta rätt nummer.	
Socialjour Internetsök på "socialjour" + aktuell kommun för att hitta rätt nummer.	
Bris Går att ringa och chatta anonymt. Öppet dygnet runt. Bris.se	116 111
Unga relationer Chatt öppen klockan 20–22 varje kväll. Går att chatta anonymt. Ungarelationer.se	Endast chatt
Origo Stockholm Hedersrelaterat förtryck. Stöd till utsatta 13–26 år samt yrkesverksamma. Går att ringa och mejla anonymt. Origo.se	020-25 30 00
RFSL Stödmottagning För hbtqi-personer som blivit utsatta för trakasserier, hot och våld, även i partnerrelation. Går att ringa anonymt. Rfsl.se.	020-34 13 16
Akuttmottagning för våldtagna, Södersjukhuset Tar emot ungdomar från 12 år, utsatta för sexuella övergrepp som skett senaste månaden. Öppet dygnet runt.	08-123 646 70
Amelmottagningen Tar emot flickor/kvinnor med erfarenhet av könsstympning.	08-123 627 00
Välj att sluta Går att ringa anonymt. För våldsutövare eller personer som riskerar att utöva våld. Unga under 18 år är välkomna att ringa. Valjattsluta.se.	020-555 666
Annan kontakt	
Stöd för yrkesverksamma, Hänvisa Rätt www.operationkvinnofrid.se/stod-for-yrkesverksamma/hanvisa-utsatta-ratt/	

Arbetsmaterial

Det här arbetsmaterialet är avsett att användas med ungdomen i behandlingsrummet. Av säkerhetsskäl bör en våldsutsatt ungdom inte ta med det här materialet hem. Det kan istället förvaras på mottagningen.

Arbetsmaterial

1. Våldsdefinition

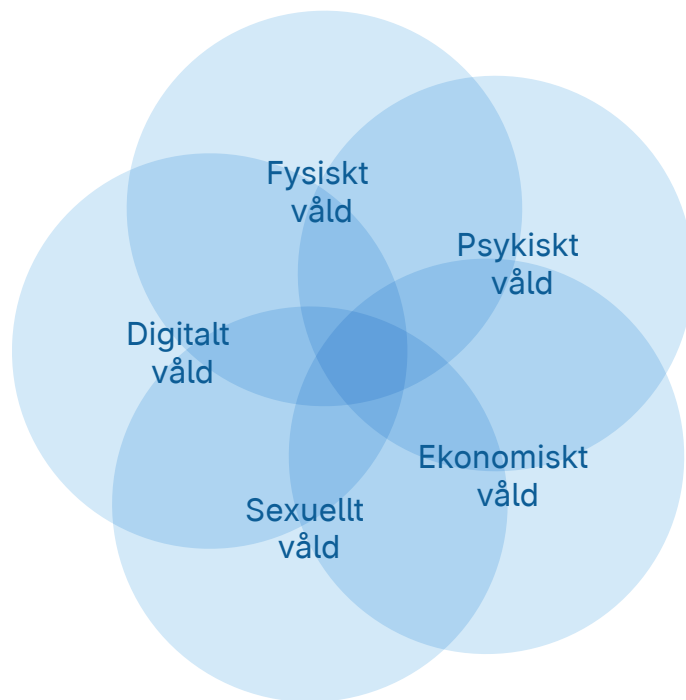
Våld är varje handling riktad mot en annan person, som genom denna handling skadar, smärтар, skrämmer eller kränker, får denna person att göra något mot sin vilja eller avstå från något som den vill.

(Isdal, 2001)

Frågor att reflektera över:

- Kan du känna igen dig i hur våld beskrivs här?
- Hur förhåller sig dina erfarenheter till den här definitionen?

Arbetsmaterial

2. Olika former av våld

Frågor att reflektera över:

- Vilken eller vilka våldstyper kan du känna igen?
- Hur har det våld du upplevt tagit sig uttryck?
Kan du ge exempel?

Arbetsmaterial

► Fysiskt våld

Exempel:

- Knuffar, slår, örfilar, sparkar eller håller fast dig.
- Kastar saker, slår sönder saker eller slår i väggen för att skrämmas.
- Håller kvar dig fysiskt för att hindra dig från att gå därifrån.
- Bränner din hud eller ditt hår.
- Sliter i eller drar av ditt hår.
- Tar stryppgrepp på dig.

► Psykiskt våld

Exempel:

- Nedvärderar, kommenterar, hånar och förlöjligar.
- Låter inte dig klä dig som du vill.
- Förvränger sanningen för att få dig att tvivla på dig själv (gaslighting).
- Övertygar dig om att sluta träffa vänner eller familj (isolering).
- Hotar att göra slut med dig eller sprida känslig information om dig.
- Uttrycker svartsjuka och anklagelser ("om du älskade mig skulle du inte prata med andra killar/tjejer").
- Hotar att skada dig, dina närstående eller ditt husdjur.
- Hotar att skada sig själv eller att ta livet av sig.

► Ekonomiskt våld

Exempel:

- Kräver att du ska betala för diverse saker.
- Tvingar eller manipulerar dig att ta lån.
- Saboterar dina möjligheter att jobba eller plugga.
- Manipulerar dig till att ge bort pengar eller köpa saker.

► Sexuellt våld

Exempel:

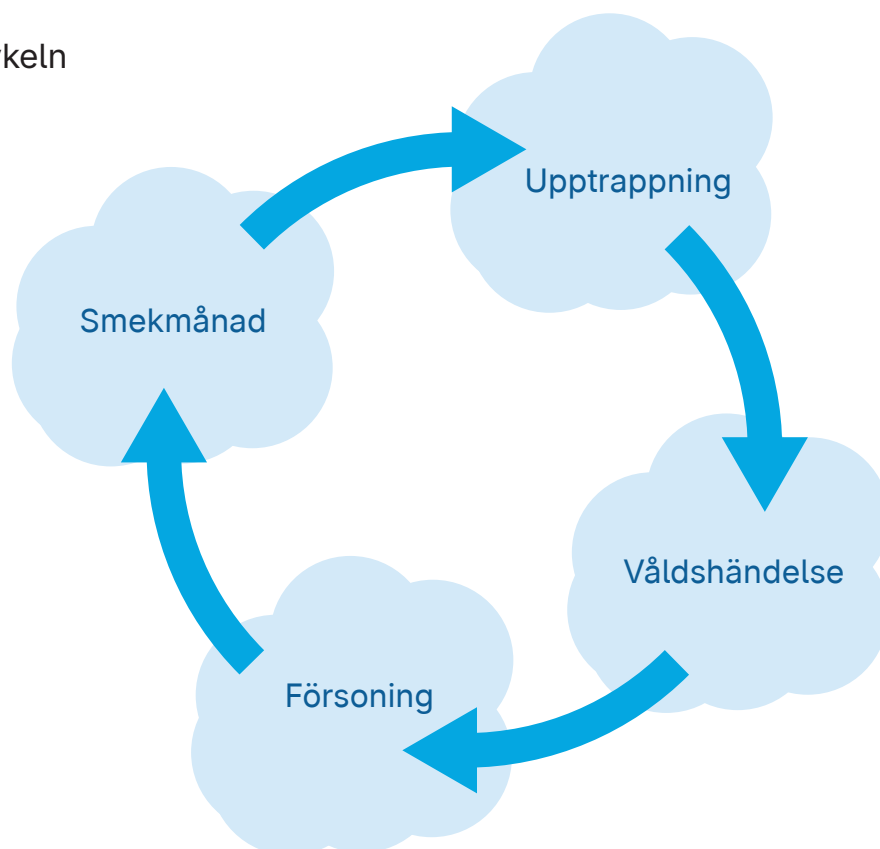
- Tvingar dig att ha sex eller utföra sexuella handlingar som du inte är bekväm med.
- Hotar med våld om du inte går med på att ha sex.
- Respekterar inte ett nej eller tjuvar tills du ger med dig.
- Tar intima bilder eller filmer av dig utan samtycke.
- Sprider nakenbilder på dig eller hotar att göra det.
- Har sex med dig när du är för berusad för att samtycka.

► Digitalt våld

Exempel:

- Kräver dina lösenord till sociala medier eller kontrollerar din telefon.
- Bestämmer vem du får bli vän med eller följa i sociala medier. Kräver att du blockerar vissa personer.
- Spionerar på dig via olika sociala medier, kartfunktioner eller liknande appar.
- Skickar många meddelanden och bli arg om du inte svarar snabbt.
- Hotar att sprida, eller sprider rykten eller bilder om dig på nätet.
- Loggar in på ditt konto och läser dina privata konversationer.

Arbetsmaterial

3. Våldscykeln

Frågor att reflektera över:

- Vad brukar hända före våldet i din relation?
- Hur brukar det vara efter våldet?
- När känns det bra, när känns det dåligt?

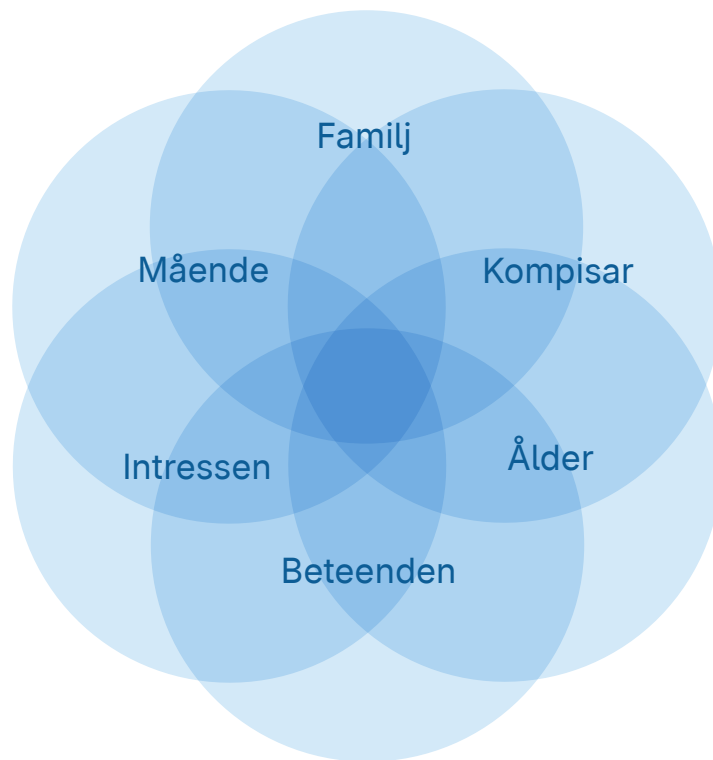
Arbetsmaterial

4. Våldets normalisering

Frågor att reflektera över:

- Vad tänker och känner du när du tittar på bilden?
Känner du igen något från din egen situation?
- Om en vän berättade om liknande upplevelser som dina, vad hade du sagt och gjort då?
- Hur tror du att det skulle bli om du berättade för någon om dina upplevelser?
- Finns det någon i din omgivning som har reagerat negativt på hur din partner behandlat dig?

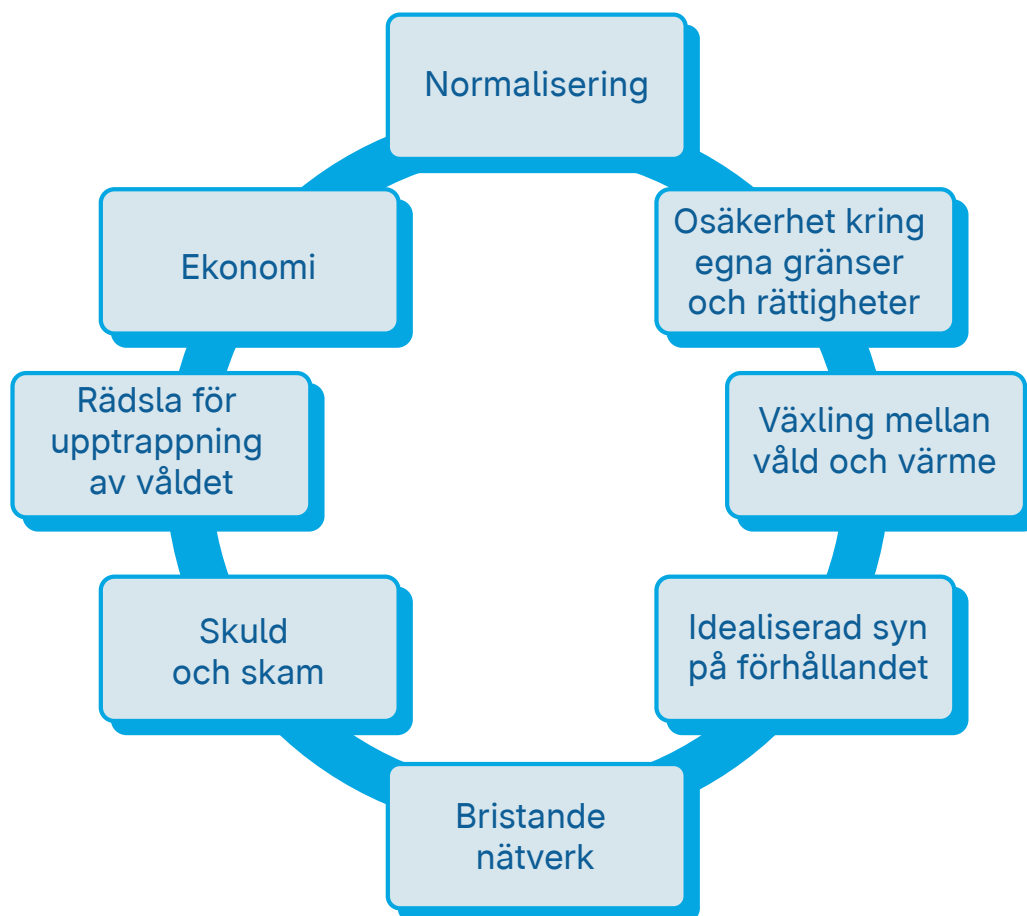
Arbetsmaterial

5. Beskrivning av partnern

Frågor att reflektera över:

- Hur är din partner tillsammans med sina kompisar? Dricker hen? Hur pratar hen om andra människor? Kommer hen i bråk med andra?
- Hur verkar din partners kontakt med sin familj vara?
- Hur brukar det bli om du inte gör som din partner vill?
- Hur gammal är din partner? Bor hen hemma?

Arbetsmaterial

6. Faktorer som försvårar uppbrott

Frågor att reflektera över:

- Vad ser du för nackdelar/fördelar med att stanna kvar i relationen?
- Vad ser du för nackdelar/fördelar med att lämna relationen?
- Finns det faktorer som försvårar ett uppbrott för dig?
- Vad finns det för stöd eller nätverk omkring dig som du skulle kunna ta hjälp av?

Arbetsmaterial

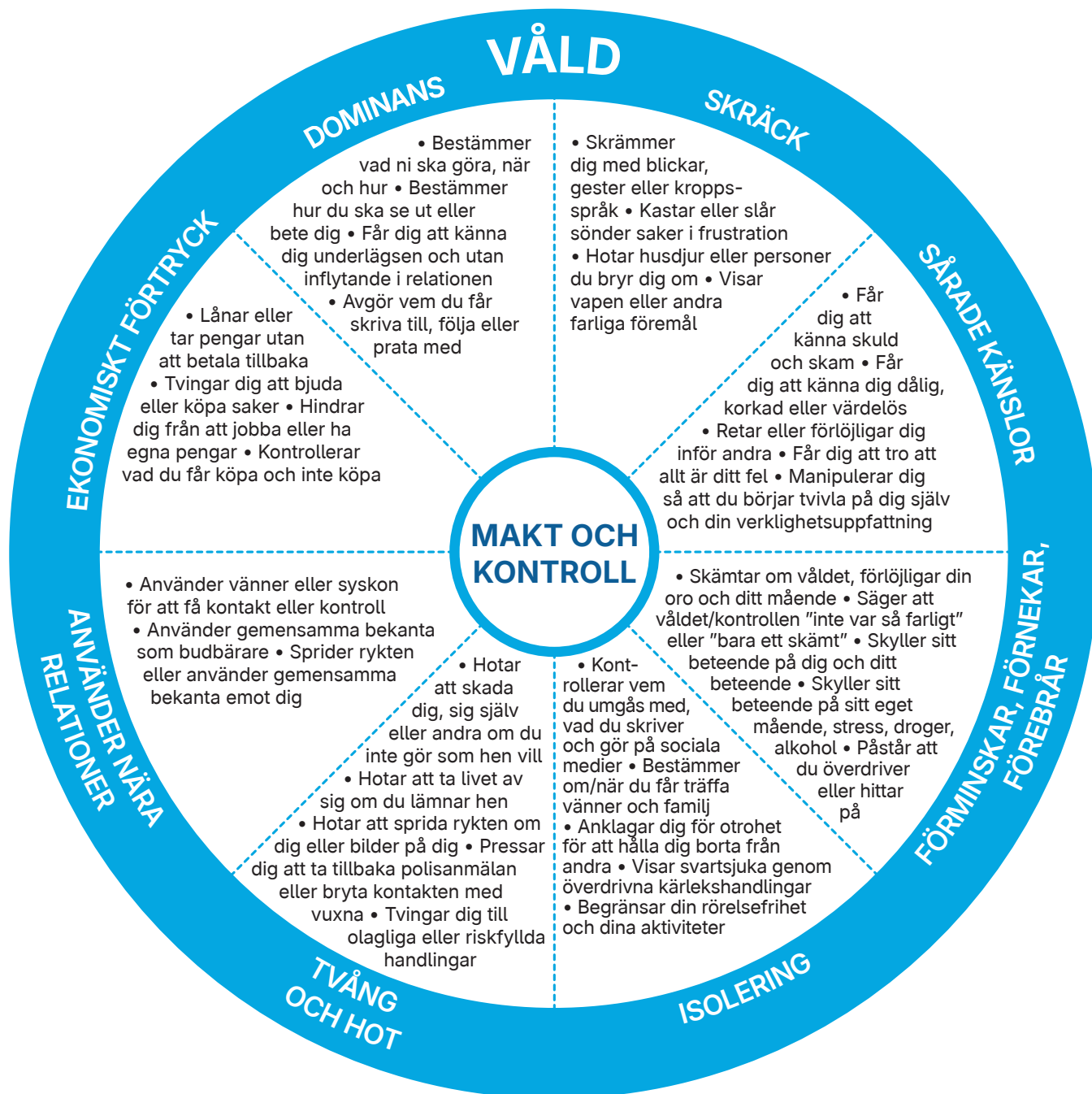
7. Motstånd

Frågor att reflektera över:

- Vad brukar du tänka eller göra när du blir utsatt för våld?
- Kan du känna igen några av exemplen på motstånd i bilden?
- Har motståndet tagit sig uttryck på andra sätt?

Arbetsmaterial

8. Makt- och kontrollcirkeln



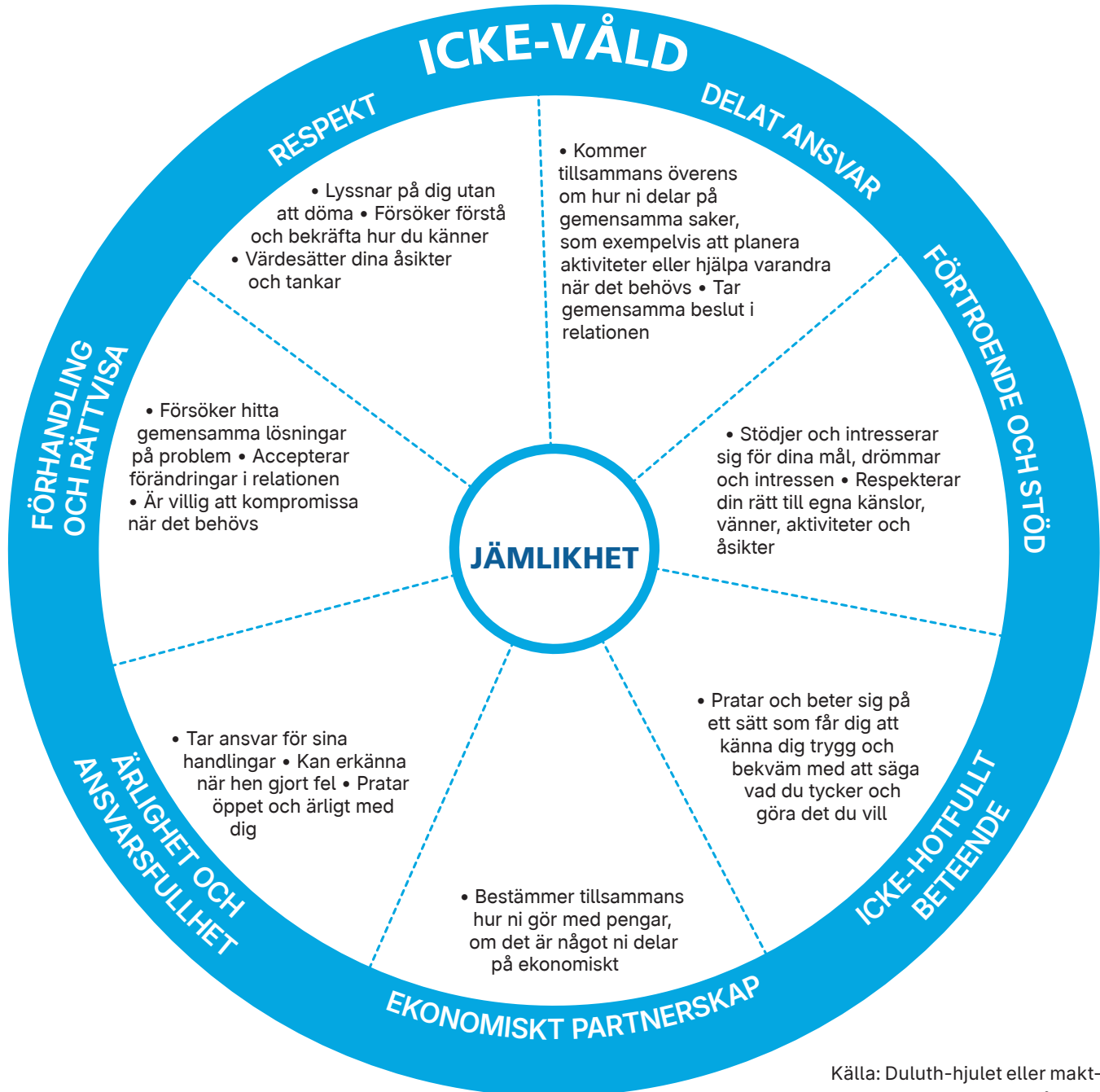
Frågor att reflektera över:

- Vilka av punkterna i de olika tårtbitarna kan du känna igen i din relation?
- Vad känner du inte igen?

Tips: Använd en grön och en röd överstrykningspenna och färgkoda utifrån samtalet.

Arbetsmaterial

9. Jämlikhetscirkeln



Källa: Duluth-hjulet eller makt- och kontrollhjulet (baserat på Duluth-modellen, Minnesota. Svensk översättning: Josefin Levander).

Frågor att reflektera över:

- Vilka av punkterna i de olika tårtbitarna kan du känna igen i din relation?
- Vad känner du inte igen?

Tips: Använd en grön och en röd överstrykningspenna och färgkoda utifrån samtalet.

Arbetsmaterial

10. Sexuellt våld i ungas partnerrelationer

FALSKT	SANT
Våldtäkt och sexuella övergrepp kan inte ske inom partnerrelationer	Våldtäkt och sexuella övergrepp sker oftast i partnerrelationer
Våldtäkt och sexuella övergrepp innehåller alltid fysiskt våld och tvång	Våldtäkt och sexuella övergrepp behöver inte innehålla fysiskt våld eller tvång
Om kroppen reagerar genom till exempel lubrikation eller erektion är det inte ett övergrepp	Lubrikation och erektion styrs automatiskt och behöver inte vara ett tecken på lust
Att göra motstånd eller försöka fly är det normala sättet att reagera vid allvarligt sexuellt våld, så som våldtäkt	Att reagera med att inte kunna röra sig och inte kunna göra motstånd är det vanligaste sättet att reagera vid allvarligt sexuellt våld, så som våldtäkt

Frågor att reflektera över:

- Vad tänker du och känner du när vi pratar om de olika myterna? Är det något som är nytt för dig?
- Vad har du själv för tankar och känslor kring hur du själv reagerat när du blivit utsatt för sexuellt våld?

Arbetsmaterial

11. Färdighetsträning och problemlösning

Problemlösning och övning

- Vad skulle du behöva hjälp med? (Exempelvis ta bort bilder från sociala medier, hämta personliga saker i partners/expartners lägenhet). Vem skulle kunna hjälpa dig med det?
 - Öva på att ta kontakt med socialtjänsten eller en stödlinje.
 - Öva på samtal där du berättar om dina upplevelser för en närstående.

Arbetsmaterial

12. Utforska allvarliga risker

Frågor att reflektera över:

- Vad skulle hända om du lämnar relationen? Hur skulle din partner reagera?
- Har din partner någon gång hotat med att skada eller döda dig?
När och i vilket sammanhang?
- Har din partner någon gång hotat med att skada eller ta livet av sig?
När och i vilket sammanhang?
- Har din partner någon gång tagit stryptag på dig?
När och i vilket sammanhang? Vad tänker du om det?
- Är du rädd för din partner?

