



DÖR FÖR DIG

Lärarhandledning



Minidramaserie för gymnasieelever om våld i ungas parrelationer – 8 avsnitt x 8 minuter.

Vi följer Jossan som blir ihop med Victor. De går på samma gymnasieskola och är superkära. Men Victor har snart synpunkter på vilka Jossan umgås med och hur hennes vänner beter sig. Jossan blir mer och mer förvirrad över hans ilska. *Dör för dig* är en dramaserie för alla som behöver lära sig mer om varningstecken på att en parrelation är osund - om svartsjuka, kontroll, utbrott och samtycke.

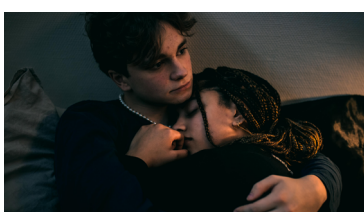
Dör för dig passar väl in i de nya skrivningarna om sexualitet, samtycke och relationer på gymnasiet. För gymnasielärare som vill använda lärarhandledningen i ämnesundervisning finns förslag på kursplanskopplingar sist i detta dokument. Sist hittas även fakta om vad som är brottsligt enligt lagen och kontaktuppgifter till hjälp för våldsutsatta, våldsutövare och åskådare.



Klicka för att se avsnittet på UR Play (8min)

1: En lekande dans

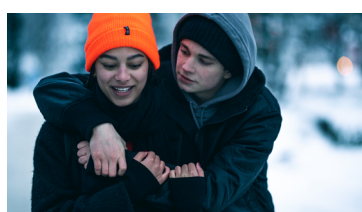
Jossan träffar Victor på en fest och vävs in i en kärlek hon aldrig upplevt förut. Men det är något med Victor som hon inte riktigt förstår sig på, en sida som hon hoppas ska försvinna.



Klicka för att se avsnittet på UR Play (8min)

2: När vi två blir ett

Jossan och Victor har varit tillsammans i två veckor. Awa och Calle kommer på middag hemma hos Victor och stämningen är på topp. Den tvärt när Jossan och Victor blir ensamma kvar.



Klicka för att se avsnittet på UR Play (8min)

3: Grattis och förlåt

Jossan gör sig i ordning hemma hos Victor innan hon ska vidare till Calles födelsedagsfest. Victor har bestämt sig för att stanna hemma och spela tv-spel. Innan Jossan ska gå utbryter en konflikt.



Klicka för att se avsnittet på UR Play (8min)

4: Jag kan inte leva utan dig

Jossan försöker förstå varför Victor förstörde hennes kväll. Hon bestämmer sig för att gå hem till Victor, som väntar med varm choklad och en förklaring till sitt beteende.



Klicka för att se avsnittet på UR Play (8min)

5: Pryd och tråkig

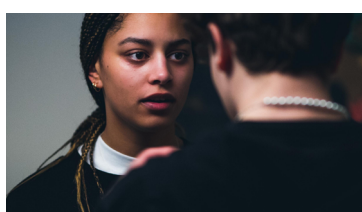
Jossan är i skolan och Victor utsätter henne för ett övergrepp inne på skolans toalett. Efter sista lektionen går hon hem och ringer upp kusinen Emma och berättar om vad som har hänt.



Klicka för att se avsnittet på UR Play (8min)

6: Jag finns för dig

Efter att Jossan har varit på en fest som hon lämnade tidigt, eftersom Victor skickade hotfulla sms, vaknar hon upp vid hans sida. Gråtan- de ringer hon till sin kusin Emma inifrån badrummet men avbryter samtalet när Victor stormar in.



Klicka för att se avsnittet på UR Play (8min)

7: Du är ett psykfall

Victor pratar nedvärderande och respektlöst om Jossans kusin Emma. Detta blir drop- pen för Jossan som för första gången säger ifrån ordentligt. Ett bråk utbryter och Jossan samlar ihop sina saker för att gå därifrån.



Klicka för att se avsnittet på UR Play (8min)

8: När själen får ett håll

Jossan vaknar upp hos sin kusin Emma och upptäcker att hennes mamma är där. Efter långa samtal går Jossan hem till Victor för att avsluta deras relation.

Varför gör UR serien?

Våld i parrelationer förekommer inte bara bland vuxna. Det sker även bland unga. Det handlar om sådant som inte hör hemma i en kärleksrelation – vredesutbrott, kontrollerande svartsjuka, tjatsex, hot och rädsla. UR gör en storsatsning för att ge ungdomar, unga vuxna, föräldrar och skolpersonal kunskap om att förebygga våld och se de tidiga tecknen på en osund eller destruktiv relation. Programsatsningen innehåller utöver *Dör för dig* också podden *Toxic* och tv-dokumentären *Våra unga och våldet*. Syftet med hela satsningen är att öka kunskapen om vad som är våld, psykiskt såväl som fysiskt, och ge insikten att våld i unga parrelationer är vanligt, börjar tidigare än många tror, och att unga själva efterfrågar kunskap och utbildningsinsatser.

Med avstamp i Agenda 2030 betonar WHO och Nationella strategi för att bekämpa mäns våld mot kvinnor och hedersrelaterat förtryck,¹ vikten av välfungerande våldsprevention. Det har visat sig att tidiga utbildningsinsatser, som via ett åskådarperspektiv² höjer medvetenheten om både maskulinitetsnormer och våldets olika uttryck, är effektiva för att öka individens beredskap att agera mot våld. Vidare poängterar WHO att våld i nära relationer är högst förutsägbart.

Syftet med serien. *Dör för dig* är en dramaserie för alla som behöver lära sig mer om de förutsägbara varningstecknen på att en parrelation är osund – om svartsjuka, kontroll, utbrott och samtycke. *Dör för dig* gestaltar i dramats form tidiga signaler på att en relation mellan två unga personer är destruktiv. De korta scenerna med inbyggda dilemman öppnar för samtal om var gränsen går mellan sunt och osunt, vad som är kärlek och inte, och om makt och ömsesidighet.

Vad handlar serien om? Vi följer Jossan (spelad av Adja Krook) som blir ihop med Victor (Anton Forsdik). De går på samma gymnasieskola och är superkära. Men Victor har snart synpunkter på vilka Jossan umgås med och hur hennes vänner betar sig. Jossan blir mer och mer förvirrad över hans ilska. Ena stunden är Victor mjuk och ångerfull, nästa anklagande och aggressiv. Den enda som får veta att Jossan inte längre mår bra i sin relation är hennes kusin Emma (Moha Frikraft). Jossan försvinner allt längre bort från sina vänner. Hennes kusin och mamma (Elin Ek) blir så småningom viktiga för hennes väg ut från relationen.

1 Regeringens *Nationella strategi för att bekämpa mäns våld mot kvinnor och hedersrelaterat förtryck* som gäller år 2017-2026.

2 Åskådarperspektiv är en av tre bärande principer inom *Mentors in Violence Prevention*, ett utbildningsprogram som i Sverige används av skolor och genomförs tillsammans med Botkyrka Kommun, Länsstyrelserna eller den ideella föreningen MÅN. *Tåget* är Botkyrka kommuns våldspreventiva utbildningsprogram för barn. På engelska används termen *Bystander Intervention Education*.

Hur kan lärarhandledningen användas?

Varje avsnitt innehåller varningstecken på våld i nära relation, i syfte att skapa medvetenhet hos våldsutövare, våldsutsatta och åskådare. Per avsnitt finns här i handledningen förslag på konkreta frågor att ställa till eleverna efter tittningen. Längst bak finns förslag på kursplanskopplingar, fakta om lagar angående vanliga brott i nära relation, fördjupning om metoden Nonviolent Communication, och kontaktuppgifter till hjälp för våldsutsatta, våldsutövare och åskådare.

Övningarna i arbetsbladet till eleverna utgår från replikskiften mellan huvudkaraktärerna Victor och Jossan i ett par utmanande situationer de möter. Även repliker mellan Jossan, hennes bästis Awa, kusin Emma och mamma finns med som utgångspunkt för diskussion. Genom övningarna erbjuds eleverna att pröva alternativa sätt att kommunicera känslor och behov.

Förslag på upplägg

- Titta tillsammans på ett avsnitt och samtala efteråt om frågorna som finns föreslagna här i handledningen – frågebatteriet är till för den som leder samtalet och hittas per avsnittsspecifik del under rubriken *Att diskutera med eleverna*.
- Eller titta tillsammans och välj därefter bland avsnittets tillhörande övningar i pdf:en Arbetsblad. Övningarna fungerar bra att göra i par eller smågrupper. Vid återsamling kan frågebatteriet till avsnittet användas för en avslutande gemensam reflektion.

Lite tid? Titta på avsnitt 2, 5, 7 och samtala om destruktiva och sunda parrelationer utifrån utvecklingen mellan Victor och Jossan. Använd ett åskådarperspektiv i syfte att öka allas beredskap att agera mot våld i parrelationer. Hur går det att lägga sig i som vän eller anhörig till både våldsutsatt och våldsutövare?

Ännu mindre tid? Titta på avsnitt 5 och uppmärksamma vad frivilligt sex innebär i relation till samtyckeslagen. Den 1 juli 2018 ändrades lagstiftningen när det gäller våldtäkt, så att lagen nu bygger på avsaknad av frivillighet istället för förekomsten av våld, hot eller en särskilt utsatt situation. I avsnittet har Victor sex med Jossan på skoltoaletten utan att hon vill. Avsnittet innehåller inte grafiska eller explicita skildringar av våld eller sex.

Övergripande råd i arbetet med serien

Ämnet är komplext och svårt, omgärdat av skuld, skam och tystnad. Det kan vara svårt att prata om, särskilt i en skolmiljö, men vi vet att 23 procent av tjejerna och 14 procent av killarna i åldersgruppen 16-24 år uppgett att de har blivit utsatta för brott i parrelation av en nuvarande eller före detta partner någon gång under sin livstid¹. För att vi ska kunna ändra på detta behöver vi bli bättre på att se varningssignaler, våga fråga och prata om vad våld är.

Tydliggör var det finns hjälp att få. Att delta i utbildningssituationer kring våld i parrelationer kan väcka känslor och jobbiga minnen av egna erfarenheter. Det är mycket möjligt att ungdomarna i utbildningsinsatserna inte tidigare verbaliserat tankar, känslor och eventuella erfarenheter kring ämnet och att de hittills saknat kunskap om att det Victor utsätter Jossan för kallas våld i parrelation och är straffbart. En till sak att förhålla sig medvetet till är att det alltid finns deltagare med andra erfarenheter av våld i nära relationer. Viktigt att förmedla kunskap om var det finns hjälp att få även för den som utsätts för misshandel och sexuella övergrepp i hemmet, hedersrelaterat våld och för den som utsätts för att bevittna våld mellan vuxna.

De elever som har erfarenhet av våld kan ha starka känslomässiga reaktioner på materialet, och där bör läraren/handledaren fokusera på empati, att höra elevens behov av respekt, förståelse, omsorg och inte gå in i att argumentera för ett visst förhållningssätt. De som utsatt eller blivit utsatta för våld kan reagera på en mängd olika sätt i arbetet med detta material men vi kan med stor säkerhet utgå från att de upplever känslor av skuld och skam. Skuld och skam stimuleras av tankar som att det är något fel på oss, att vi gjort fel och borde bete oss annorlunda². Dessa känslor är ofta så pass obehagliga att en person kan göra allt för att undvika att känna dem. Vissa vänder sin ilska utåt och skyller på andra, medan andra blir introverta och lägger skulden på sig själv. Båda dessa beteenden ser vi hos Jossan och Victor, vilket även kan speglas i reaktioner i klassrummet. Bakom känslorna av skam och skuld finns viktiga behov som acceptans, respekt och gemenskap.

Bemöt hatiska kommentarer. Ett sista övergripande råd till den som leder utbildningsinsatsen är att vara förberedd på att det kan uppstå meningsskiljaktigheter i gruppen kring ämnet. Förberedande frågor:

- Hur resonera tillsammans kring eventuella hatiska uttalandena i relation till jämställdhet, lagar och yttrandefrihet?
- Hur hantera ifall det uppstår stöd för Victors kontrollerande beteende eller fördömanden av Jossans agerande?
- Hur hantera deltagarreaktioner som lärare/handledare är oförberedd på?

Hatiska tankar och kommentarer som kan komma upp i undervisningen kallas ofta för kontroversiella frågor. Dessa finns inom många ämnesområden. Det kan handla om allt från fördomar mot olika religioner, ifrågasättandet av mänskliga rättigheter och demokrati till att inte vilja tro på klimatförändringarna. Skolverket har ett bra stöd för lärare att hantera kontroversiella frågor. Läs gärna igenom detta inför arbetet med *Dör för dig* om du misstänker att det kan uppkomma ifrågasättande och hatiska kommentarer bland några av dina elever. Ett till tips är Forum för levande historias material *Svåra frågor i klassrummet* som lyfter det pedagogiska värdet av att introducera ”kontroversiella frågor i undervisningen för att ge eleverna ledning i hur de kan agera konstruktivt när denna typ av diskussioner uppstår”.

Arbetsblad till eleverna i separat pdf

Till varje avsnitt finns ett arbetsblad i pdf-format med övningar till eleverna. Arbetsbladet innehåller per avsnitt:

- Direktlänk till avsnittet på UR Play
- Tillhörande frågor för egen reflektion
- Relevant kompletterande fakta
- Övningar

Arbetsbladets övningar

Elevövningarna syftar till att utifrån Victor och Jossans repliker utforska alternativa sätt att kommunicera inom och kring parrelationen.

Övningarna är inspirerade av metoden och förhållningssättet Nonviolent Communication³ (NVC). Metoden kan användas för att bryta en konflikt, tydliggöra vad som pågår, öka chansen till förståelse och kontakt, lära sig hantera jobbiga känslor och utmanande situationer samt hjälpa individen till nya val.

Fokus inom metoden Nonviolent Communication:

- Att lyssna på sig själv och andra med empati.
- Att uttrycka sina känslor och behov ärligt och utifrån ett Jag-budskap.

Empatisk lyssning kallas inom psykologin också för validering av känslor, och innebär att bekräfta att man uppfattat vad den andra säger. När det kommer till att uttrycka egna känslor och behov med ett jag-budskap handlar det om att undvika att anklaga, döma, hota eller kränka den andra.

Med utgångspunkt i NVC får lärare och elever genom övningarna verktyg för att skifta fokus från ond/god, förövare/offre till att urskilja observationer, känslor, behov och önskemål, i syfte att agera mot våld.

• **Samtalsövningar – Diskutera replikskiften**

Frågorna handlar om hur Victor och Jossan pratar med varandra och vilka känslor som döljer sig där bakom. Övningen syftar till att framåt rusta eleverna att agera mot våld i sin närmiljö och att utmana normen att inte ”lägga sig i”.

• **Skrivövningar – Skapa egna repliker & Upptäck våld i språket**

Skrivuppgifterna har två syften. Dels går de ut på att skapa egna alternativa repliker som uttrycker Victors och Jossans känslor och behov. Dels finns stryka under-uppgiften *Upptäck våld i språket* som syftar till att bli medveten om hot, kränkningar, bristande gensvar, förminskanden och anklagelser i utvalda Victor-repliker.

• **Rollspelsövning**

Här får eleverna göra fördjupande rollövertaganden genom att pröva att säga utvalda delar ur Jossan och Victors dialog. Rollspelsövningen behöver inte

3 Grundaren till Nonviolent Communication är Marshall B Rosenberg som bla skrivit boken Nonviolent Communication – Ett språk för livet (2017) Friare Liv.

gestaltas utan fungerar att bara läsa högt mot varandra. Den ger möjlighet att undersöka hur replikerna känns att säga och höra. Erfarenheten bidrar till beredskap att hantera liknande utmanande situationer framåt. Replikerna finns också i en alternativ NVC-version som ger förslag på Victors och Jossan känslor och behov. Reflektionen efteråt kan handla om skillnader i läsningarna och de olika upplevelserna av att agera Jossan respektive Victor.

Upptäck våld i språket – vad är våldsamt kommunikation?

Kommunikation som minskar det egna ansvaret och inbjuder till motstånd och försvar kan försvåra och stå i vägen för ömsesidig kontakt. Några exempel är:

- krav (hot om bestraffning)
- bedömningar (rätt/fel, ond/god)
- etiketter ("slampa", "tönt")
- tolkningar och analyser
- tvång ("du måste"/"får inte")
- förnekande av val ("jag vet inte varför jag gör så här")
- förflyttande av ansvar för handlingar ("det är inte mitt fel"/"det är ditt fel")
- ord som aldrig/alltid, borde
- bristande gensvar (ignorera, osynliggöra, inte svara empatiskt)
- vredesutbrott och hot
- skuld och skam.

Här kan NVC med fokus på känslor och behov hjälpa oss att prata om det som faktiskt hänt och hur det påverkar oss samt vad vi vill.

När ska metoden NVC inte användas? Det finns situationer då kontakt med en annan person inte är önskvärd. Risk för olika former av våld och oönskad intimitet är exempel på sådana situationer. För en våldsutsatt är det centralt att prioritera att skydda sig själv och agera för att bryta kontakten med våldsutövaren. Hur Jossan än uttrycker sig gentemot Victor hindrar det inte våldet han utsätter henne för eller får honom att upphöra med sina vredesutbrott. Det är kan bara Victor och det är hans ansvar att sluta med sitt beteende.

Varför finns också Jossans repliker i NVC-variant? Jossan uttrycker inte våld i sina repliker och hur hon än ändrar sitt beteende kan hon inte stoppa Victors våldsutövande. Hon gör redan rollövertaganden och sätter sig in i hur hennes agerande påverkar Victor och hon bemöter honom med ärlighet och empati. Orsaken till att Jossans repliker ändå finns med i NVC-inspirerade varianter är att höja medvetenheten om den våldsutsattas känslor och behov, samt ge underlag för samtal om självempati. Den som utsätts för våld, nedbrytande förminskanden och bemöts utan empati tappar snabbt självförtroende och självkänsla. När de egna upplevelserna, uttryckta känslorna, behoven och viljorna inte accepteras eller besvaras med empati av partnern leder det ofta till tvivel på de egna upplevelserna och på sig själv. Då kan det underlätta att få träna på att uttrycka sig med

Jag-budskap som det kallas inom psykologin. Att uttrycka sig med Jag-budskap är ett effektivt sätt att hantera konflikter. Det är användbart för såväl våldsutövare som våldsutsatta och åskådare.

På vilket sätt är våld i parrelationer en samhällsutmaning?

Individens lidande

Den tyngsta orsaken till samhällsansvaret för att motverka våld i nära relationer, i synnerhet mäns våld gentemot kvinnor och barn, är den utsatta individens oerhörda lidande, de livslånga konsekvenserna, och den allvarliga risken för dödlig utgång.

Risk för dödlig utgång

Under 2020 konstaterades 17 fall av dödligt våld där offer och förövare hade en parrelation vid tidpunkten för brottet eller tidigare. Det motsvarar 14 procent av samtliga fall av dödligt våld för 2020⁴. Antalet fall av dödligt våld mot kvinnor där offret och förövaren var eller hade varit i en parrelation uppgick till 13 fall 2020, motsvarande drygt hälften (52 %) av samtliga fall av dödligt våld mot kvinnor under året. Dödligt våld mot män i en parrelation uppgick till fyra fall 2020, vilket motsvarade 4 procent av samtliga fall av dödligt våld mot män.

Folkhälsoproblem

Våld i parrelationer är ett allvarligt samhällsproblem. Det är ett hälsoproblem med fysiska och psykiska konsekvenser för den som utsätts. Våld i parrelationer kan även leda till svåra sociala och ekonomiska problem för den utsatta. FN:s världshälsoorganisation, WHO, har sedan 2002 klassat mäns våld mot kvinnor som en folkhälsofråga och lyft fram våld mot kvinnor som en prioriterad fråga i folkhälsoarbetet. Globalt drabbas en av tre kvinnor av mäns våld, vara majoriteten sker i partnerrelationer. Enligt FN angrips våld i nära relationer lämpligen på samma sätt som en pandemi av ett smittosamt virus.

Samhällskostnaderna

Kostnaderna visar på angelägenheten i att bekämpa den här typen av våld och använda samhällets resurser till effektiva insatser. Världsbanken klassar också våld i nära relationer som en folkhälsofråga och samhällskostnaden är en av huvudorsakerna till att samhällen svarar mot våldet⁵. Nationellt center för kvinnofrid vid Uppsala universitet har samlat olika perspektiv på kostnadsberäkningar men betonar det omöjliga i att sätta ett pris på individens lidande⁶. Kostnaderna för

4 Brottsförebyggande rådets Kriminalstatistik 2020, Konstaterade fall av dödligt våld.

5 Världsbankens brief *Gender-Based Violence (Violence Against Women and Girls)* daterad 25 september 2019.

6 Uppsala universitets Nationellt center för kvinnofrids kunskapsbank/Ämnesguider om våld/Våld i nära relationer/Våldets kostnader.

det könsrelaterade våldet i Sverige, uppskattas till mellan 13 och 45,5 miljarder svenska kronor om året beroende på vilka vård- och domstolskostnader samt vilken förlorad arbetsinkomst som inkluderas⁷. Av de 45,5 miljarderna beräknas 39,7 miljarder kronor vara kostnaden för kvinnors utsatthet för könsrelaterat våld. För att sätta siffrorna i relation till något är exempelvis statens samlade utgifter för kultur, medier, trossamfund och fritid per år cirka 16 miljarder kronor.

Kopplingen till Agenda 2030

Att effektivt motverka och bekämpa våld i nära relationer har även en koppling till Sveriges genomförande av Agenda 2030 för hållbar utveckling – närmare bestämt delmål 5.2 om att avskaffa alla former av våld mot alla kvinnor och flickor i det offentliga och privata rummet, inklusive människohandel, sexuellt utnyttjande och andra typer av exploatering och hela målet om Jämställdhet (mål 5), samt målet om Fredliga och inkluderande samhällen (mål 16).

7 EIGE:s rapport från 2014 *Estimating costs of Gender-based Violence in the European Union*. Och nationalekonomerna Anders Wadeskog och Ingvar Nilsson bilaga i slutbetänkandet av Utredningen som föreslog den nationella strategin mot mäns våld mot kvinnor (SOU:2015:55).

Lärarhandledning avsnitt 1-8

Följande avsnittsspecifika delar vänder sig till den som ska leda samtalet med ungdomar. De utgår från de varningstecken som förekommer i avsnittet och ger förslag på samtalsfrågor per avsnitt att följa upp tittningen med.

I arbetsbladet till eleven finns dessa frågor utskrivna per avsnitt:

- Vad i avsnittet fastnade hos dig? Beskriv vad du sett och känt.
- Var det något du inte förstod? Vad tänker du om det här avsnittet?
- Vad i avsnittet skulle du kalla för varningstecken på att relationen är på väg att bli destruktiv?

Dessutom innehåller arbetsbladet övningar, kompletterande fakta och utdrag ur lagen, lista med exempel på känslor och behov, samt kontaktuppgifter till vart hjälp finns att få. Till första avsnittet finns inga elevövningar i tillhörande arbetsblad.

Avsnitt 1. En lekande dans.

Jossan träffar Victor på en fest och vävs in i en kärlek som hon aldrig tidigare har upplevt. Men det är något med Victor som hon inte riktigt förstår sig på, en sida som hon hoppas ska försvinna.

Varningssignaler

- Relationen fördjupas snabbt och är intensiv.
- Våldsutövaren har ett mönster av dåliga relationer bakom sig och beskriver det som andras fel. Victor uppger till exempel att hans ex hade psykiska problem.

En relation som går över till våld börjar ofta väldigt passionerat. Känslorna är stora och Jossan har sällan känt sig så sedd, älskad, uppskattad och bekräftad tidigare. Detta gör att hon snabbt dras in i relationen som också fördjupas mycket snabbt. Våldsutövaren har ofta ett mönster av dåliga relationer bakom sig där det alltid har varit fel på den andra. Beskrivningar såsom att hen var psykiskt sjuk, galen eller hade många problem som gjorde att det inte fungerade är förklaringar som ofta ges. Om relationen känns ”för bra för att vara sann” är den ofta det. Det är viktigt att förstå att vem som helst kan hamna i en våldsam relation.

Att diskutera med eleverna

Vad finns det för idéer och föreställningar om personer som utsätter sin partner för kontroll och olika typer av våld?

Vad finns det för idéer och föreställningar om dem som befinner sig i en destruktiv relation och utsätts för våld av sin partner?

Vad är våld? Vilka olika typer av våld finns det?

”Vem” hamnar i en destruktiv relation?

Avsnitt 2. När vi två blir ett

Jossan och Victor har varit tillsammans i två veckor och Jossan har aldrig tidigare känt sig så kär. Awa och Calle kommer på middag hemma hos Victor och stämningen är på topp. Dock ändras den tvärt när Jossan och Victor blir ensamma kvar.

Varningssignaler

- Våldsutövaren har synpunkter på partnerns klädsel, smink, beteende.
- Våldsutövaren blir lätt svartsjuk och läser den utsattas sms och mejl, och kräver att få lösenord.

Våldet i parrelationen normaliseras

Kontroll kommer ofta smygande. Normaliseringsprocess är ett begrepp inom psykologin som används för att beskriva hur ett tillstånd normaliseras. Att ta emot hot, utbrott och kränkningar blir det nya normala för den våldsutsatta i parrelationen. Den som är utsatt för våldsutövning tvingas att anpassa sig. Den som systematiskt använder olika former av våld och hot skaffar sig kontroll och makt över den som utsätts för våldet. Gränserna flyttas gradvis och den utsatta börjar tvivla på sina egna känslor och tankar. Kontrollen kläs ofta in i ologiska argument för att förvirra och flytta gränserna. Den våldsutövande partnern begränsar livsutrymmet och handlingsfriheten för den utsatta vars nätverk av vänner, släkt och bekanta krymper. Den utsattas självkänsla och självförtroende försämras och våldsutövarens bild av relationen blir den dominerande. För att stå ut kan människor normalisera även det som de vet inte är bra. Att anpassa sig är en överlevnadsstrategi. Mer om detta finns att läsa på hemsidan för Nationellt center för kvinnofrid (en del av Uppsala universitet).

Att diskutera med eleverna

Om koden till mobilen: När är det okej att kolla en persons mobil? När är det inte okej att kolla en persons mobil? Varför tror ni att Victor vill ha Jossans kod? Hur tycker ni att Victor hanterar situationen kring mobilen? Vilka är era tankar om den här situationen?

Om Victors vredesutbrott efter middagen: Varför reagerar Victor som han gör efter middagen och vad är era tankar om hans reaktion? Hur tror ni att Jossan känner sig? Victor vill inte att Jossans kompisar ska prata om hennes ex. Hur tänker ni om det och hur påverkar det Jossan i längden? Hade Victor kunnat ta upp detta på ett annat sätt, i så fall hur? Jossan förlåter Victor. Vad tänker ni om det? Har man rätt att lägga över sin svartsjuka på en annan person och i så fall varför/ varför inte?

Till avsnittet finns dessa övningar i arbetsbladet:

- Gissa känslor och behov bakom Victor-repliken ”Det är så jävla respektlöst av dina vänner att sitta och prata om ditt jävla ex i mitt hus när jag är med!”
- Rollspelsövning med fokus på replikerna kring koden till mobilen.



Avsnitt 3. Grattis och förlåt

Jossan gör sig i ordning hemma hos Victor innan hon ska vidare till Calles födelsedagsfest. Victor har bestämt sig för att stanna hemma och spela tv-spel. Precis innan Jossan ska gå utbryter en konflikt.

Varningssignaler

Våldsutövaren begränsar sin partners livsutrymme genom att:

- hota på olika sätt
- bli arg eller sur när partnern väljer att göra något som våldsutövaren inte vill
- såra på ett sätt som får partnern att känna sig dålig.
- Den våldsutsatta slutar att höra av sig till kompisar för att våldsutövaren inte gillar dem. Kontroll handlar delvis om att minska partnerns umgänge.

Flera av konflikterna i det här avsnittet handlar om balansen mellan närhet och frihet, kopplat till att lita på varandra. Det är viktigt att fånga upp tankar kring att Jossan väljer att inte berätta för Awa om Victors beteende.

Diskutera hur man kan lägga sig i vid misstanke om att ens vän far illa i sin parrelation. Vad behöver Jossan för att våga berätta för sin vän?

Att diskutera med eleverna

Hemma hos Victor före festen: Vad känner Victor inför att Jossan ska på Calles fest utan honom? Varför vill Victor inte gå på med på festen? Vad tycker ni om Victors agerande gällande Calles fest? Hur kan Victor göra, istället för att få ett raseriutbrott?

Victor försöker lägga över skulden på Jossan. Vilka tankar har ni om det? Hur påverkar detta Jossan?

När i avsnittet tycker ni att Jossan och Victor går över sina egna och varandras gränser? Hur hade de kunnat göra på något annat sätt?

Efter Victors utbrott, Jossan på väg till Emma:

Varför väljer Jossan att inte gå på festen?

Varför berättar inte Jossan för Awa eller Calle vad som hänt och hur hon känner sig? Vad gör att hon kan berätta för sin kusin Emma? Hur får Emma Jossan att känna sig?

Till avsnittet finns dessa övningar i arbetsbladet:



- Diskutera Jossan-repliken ”Förlåt men jag mår inte bra. Kan inte komma. Hälsa Calle Grattis” och gissa vad hon känner och behöver.
- Rollspelsövning med fokus på dialogen när Victor inte vill att Jossan går till festen för att en kille han inte tycker om ska dit.

Avnitt 4. Jag kan inte leva utan dig

Jossan försöker förstå varför Victor förstörde hennes kväll. Hon bestämmer sig för att gå hem till Victor, som väntar med varm choklad och en förklaring till sitt beteende.

Varningssignaler

- Våldsutövaren är i ena stunden gullig, nästa sekund ett monster och växlar snabbt mellan att vara aggressiv/kall och kärleksfull/omtänksam.

Att binda någon till sig och ge förklaringar på sitt beteende för att få den andre att stanna är en viktig del av kontroll. Att våldsutövaren ständigt pendlar mellan ömsom kärlek och ömsom ilska, svartsjuka, kontroll och vrede gör att partnern inte riktigt förstår vad det är som händer.

Det är viktigt att förmedla vart det går att vända sig för att få hjälp och stöd både som våldutsatt och våldsutövare. Det är också viktigt att förmedla vart anhöriga kan få stöd och hur till exempel föräldrar kan ge stöd till sina barn.

Att diskutera med eleverna

Varför tror ni att Jossan möter upp Victor?

Vad är era tankar om Victors mående?

Hur påverkar Victors mående honom själv?

Hur påverkar Victors mående Jossan? Vad är ett hållbart sätt att förhålla sig till att nära och anhöriga mår dåligt?

Vad kan Jossan göra för att få stöd? Var kan Victor få hjälp med sin ångest, sitt kontrollerande beteende och att han mår dåligt?

Hur viktigt är det att berätta för någon om det som sker i ens relation?

När är en relation inte hållbar?

Till avsnittet finns dessa övningar i arbetsbladet:



- Diskutera Jossans replik till kusin Emma: *Tack för att jag får prata med dig. Vill inte berätta för mina vänner för då kommer de säga att jag ska göra slut och det vill jag inte. Jag vill ju va med honom. Men jag vill inte att han ska bli så där arg bara.* Gissa vilka av Jossans känslor och behov som blir, och inte blir, tillgodosedda i relationen med Victor. Det finns en lista med exempel på känslor och behovs längst bak i arbetsbladet.

Avsnitt 5. Pryd och tråkig

Jossan är i skolan och Victor utsätter henne för ett övergrepp inne på skolans toalett. Efter sista lektionen går hon hem och ringer upp kusinen Emma och berättar om vad som har hänt.

Varningssignaler:

Våldsutövaren

- lyssnar inte på ett nej
- förminskar och svarar utan empati för partners känslor
- blir arg när den partnern påpekar att hen tycker att våldsutövaren beter sig fel
- kallar partnern för till exempel barnslig eller omogen när hen inte vill gå med på något
- får partnern att ibland känna sig ledsen, rädd, skamsen, förnedrad, fel, arg, irriterad eller chockad.

Brott mot samtyckeslagen

I det här avsnittet utsätter Victor Jossan för ett sexuellt övergrepp på skolans toalett. Scenen på toaletten när Viktor inte lyssnar på Jossans nej är en våldtäkt i lagens mening⁸. När Viktor inte lyssnar på Jossans nej blir hon tyst och står still medan Victor genomför våldtäkten. Det är en scen som kan väcka starka känslor.

Samtidigt är det viktigt att våga prata om den här typen av händelser då var femte vuxen kvinna i Sverige någon gång i sitt liv utsatts för allvarligt sexuellt våld. 98 procent av de misstänkta för våldtäkt och sexuellt ofredande är män och det är framförallt kvinnor och barn som utsätts⁹. Vi behöver prata om det och säkerställa att alla vet vad lagen säger och vart våldsutsatta, våldsutövare och åskådare kan vända sig för att få hjälp att stoppa våldet. Ändringarna i sexualbrottslagen trädde i kraft 2018. De fällande våldtäktsdomarna har sedan dess ökat med 75 %, enligt BRÅ:s genomlysning 2020¹⁰.

Den som är utsatt berättar inte alltid för någon. En anledning till det är att många inte ens förstår vad de är utsatta för eftersom förövaren normaliserar och skuldbelägger offret.

Kring just sexuellt våld är ofta skuld och skam vanligt. Skuld och skam är väldigt obehagliga och starka känslor som kan göra att många gör allt för att slippa känna de känslorna. En vanlig strategi för att slippa känna är att lägga skulden utanför sig själv, som Victor gör, vilket synliggörs tydligt när han svarar på Jossans sms efteråt.

8 Brottbalk (1962:700) kapitel 6 om sexualbrott, paragraf 1 om frivillighet.

9 Brå (2019) Kriminalstatistik 2018. Misstänkta personer. Slutlig statistik. Stockholm: Brottsförebyggande rådet

10 Brå (2020) Den nya samtyckeslagen i praktiken - En uppföljning av 2018 års förändringar av lagreglerna rörande våldtäkt.

Skam- och skuldbeläggande kommunikation är mäktiga vapen då de hotar människors självrespekt eller deras plats i gruppen (relationen). Både skuld och skam kan få oss att tystna eller antingen dra oss undan eller att säga ja till något vi egentligen inte vill.

Liv Larsson¹¹

Skolans ansvar för att stoppa våld. Vuxna i skolan har ansvar att se till att ingen blir slagen, sparkad, hotad, retad, utsatt för övergrepp eller sexuellt trakasserad. Anställda inom skolväsendet, eller inom annan verksamhet som berör barn och unga, är skyldiga att anmäla misstanke om att ett barn far illa till Socialnämnden, enligt paragraf 14 andra stycket i Socialtjänstlagen.¹² När vuxna i skolan får veta att någon är utsatt för våld måste de se till att det slutar. Om en elev har berättat och det ändå inte blir bättre och om flera vuxna i skolan vet vad som händer och det inte blir bättre kan eleven anmäla skolan till skolinspektionen.¹³

Att diskutera med eleverna

På toaletten:

Varför svarar Victor:

Älskling vi hinner, det är lugnt, ok vi hinner. Jag ser ju för fan att du vill, du vet hur jävla sexig du är. Du är så fucking sexig.

på Jossans: *Men Victor, jag vill inte?*

Hur gissar ni att Victor skulle svara om Jossan sa *Jag vill inte* en gång till?

Vilka av sina behov vill Jossan skydda genom att stanna inne på toaletten med Victor?

Diskutera frågan att göra något som man egentligen inte vill inom en parrelation. Vad finns det för normer och ideal kring hur en person ska svara på initiativ till sex, inom en parrelation?

Diskutera samtycke och frivillighet, enligt hur lagen beskriver brottet våldtäkt. Vad är en våldtäkt? Vad är sexuellt våld?

Efter incidenten på toaletten:

Jossan skriver i ett sms till Victor: *Det som hände känns inte ok, jag sa nej.*

Victor svarar: *Vad fan menar du? Ska du börja bråka nu igen? Jag fattar inte varför du alltid ska hålla på? Hur fan tro du att det här känns för mig?*

Vad tänker ni om Victors svar? Hur märks det att Victor undviker att ta in vad Jossan skriver?

Vid kan oönskad intimitet i en parrelation vara?

Hur bearbetar Jossan det som hände på toaletten? (i kontakten med Victor, Awa, kusin Emma och mamman). Hur bearbetar Victor det som hände på toaletten?

11 Larsson, Liv (2010) *Ilska, skuld och skam* – tre sidor av samma mynt. Friare Liv

12 Socialtjänstlag (2001:453)

13 Brottsoffermyndighetens informationskoncept *Jag vill veta 14-17 år*.

Till avsnittet finns dessa övningar i arbetsbladet:

-  • Diskutera replikskiftet mellan Jossan och Emma som inleds med Jossans:
Men tänk om det är jag som är skittråkig? Tänk om han gör slut med mig för att jag är så jävla tråkig och pryd.
-  • Upptäck våld i språket i Victors sms: *Vafan menar du? Ska du börja bråka nu igen? Jag fattar inte varför du alltid ska hålla på! Hur fan tror du att det här känns för mig?*
-  • Rollspelsövning utifrån dialogen mellan Victor och Jossan inne på toaletten.

Avsnitt 6. Jag finns för dig

Efter att Jossan har varit på en fest som hon lämnade tidigt, eftersom Victor skickade hotfulla sms, vaknar hon upp vid hans sida. Gråtandes ringer hon till sin kusin Emma inifrån badrummet men avbryter samtalet när Victor stormar in.

Varningssignaler:

- Den som är våldsutsatt slutar träffa kompisar och tycker att det känns obehagligt när partnern blir arg eller sur och avstår därför från att göra saker som den vill.
- Den våldsutsatta anpassar sig och försöker att göra som den tror att partnern vill.
- Våldsutövaren messar överdrivet mycket och kräver svar snabbt.

Kontroll via mobilen är ett vanligt inslag och gör att den utsatta partnern ständigt känner sig bevakad och kontrollerad. Att den utsatta partnern skyddar våldsutövaren är vanligt och en del av att våldet i relationen normaliseras. Det gör det svårt för vänner och familj att komma åt det som sker även om de ser varningssignaler. Den som utsätts för våld och kränkningar i parrelationen skäms ofta över att berätta det. Det innebär att ta på sig skulden för det som händer och anklaga sig själv eftersom det kan ses som ett misslyckande och utanför normen om ”den perfekta relationen”. Skammen som detta innebär är väldigt obehaglig att vara med om och tar sig lätt i uttryck att skuldbelägga sig själv. Ett vanligt beteende för att undvika skammen är att dra sig undan vänner. Som utomstående är det viktigt att våga fråga och fråga igen om känslan finns att något inte står rätt till.

Den utsatta partnern får ofta både fysiska och psykiska skador av en våldsam relation. Stress, rädsla, ångest, huvudvärk, rubbad matsmältning, minskad aptit, muskelspänningar, utmattning, sömnsvärigheter, panikångest, oro, ökad risk för missbruk är några följder av att bli utsatt för våld i sin parrelation. Den psykiska misshandeln tar längst tid att läka.

Frågor att diskutera med eleverna

Om Victors sms till Jossan när hon är på fest: Varför skickar Victor de sms han gör? Hur tror ni att dessa sms påverkar Jossan? Vad tänker ni om kontroll via mobiler? Varför berättar inte Jossan för Awa vad som händer? Vad kan man som vän göra om man misstänker att ens vän är i en relation där det förekommer våld? Vad behöver Jossan för att välja att berätta?

Hemma hos Victor i duschen: Vad tänker ni kring Victors agerande inne på toaletten? Hur tror ni att detta påverkar Jossan? Vad händer med Jossan inne i duschen? Vad är panikångest och varför får man det? Varför säger Jossan förlåt? Hur förändras Victors beteende efter att Jossan säger förlåt?

Hur ser Victor på deras konflikt? Vad får deras ”bråk” för konsekvenser för Victor respektive Jossan? Får någon av dem sin vilja fram? Hur skulle de kunna tycka olika utan att Victor utsätter Jossan för psykiskt och fysiskt våld?

Till avsnittet finns dessa övningar i arbetsbladet:



- Diskutera replikskiftet mellan Awa och Jossan, utifrån skam inför vänner.



- Upptäck våld i Victors replik i duschen under hans vredesutbrott när Jossan får panikångest.

Avsnitt 7. Du är ett psykfall

Victor pratar nedvärderande och respektlöst om Jossans kusin Emma. Detta blir droppen för Jossan som för första gången säger ifrån ordentligt. Ett bråk utbryter och Jossan samlar ihop sina saker för att gå därifrån.

Varningssignaler:

- Stora känsloutbrott tröttnar ut den våldsutsatta partnern.

Våldsutövaren:

- får värre och värre utbrott och utför kränkningar.
- skyller ständigt och ologiskt på den andra vilket skapar förvirring.
- ”snackar skit” om partnerns vänner och familj, och vill tillbringa mycket tid bara på tu man hand.
- hotar att förstöra eller förstör partnerns saker eller annat värdefullt. Att kasta, ha sönder saker är också våld. Det kallas för materiellt våld och upplevs ofta som väldigt obehagligt.

Att diskutera med eleverna

I soffan hemma hos Victor: Hur uppfattar ni Jossan när hon ligger i soffan med mobilen? Hur har Jossan förändrats från avsnitt 1? Victor gör sig löjlig över Jossans kusin Emma, varför tror ni att han gör det?

I Victors rum: Jossan säger ifrån ordentligt för första gången, vad är det som gör att Jossan nu säger ifrån? Hur hanterar Victor att Jossan säger att han ska sluta? Hur hanterar Victor när Jossan inte gör det han vill? Vilka medel använder han för att försöka få henne att göra det han vill?

Victor säger till Jossan att hon beter sig som ett psykfall. Jossan tar upp att Victor beskriver alla sina ex som psykon och att det säger mer om honom, vad tänker ni kring det?

I trappan: Victor kastar och tömmer ut Jossans kläder i trappan, är det våld? Hur tror ni att den här situationen påverkar Jossan? Varför blir Victor så arg?

På sms på kvällen: Vad tänker ni kring alla sms som Victor skickar till Jossan på kvällen? Hur påverkar det oss när andra skriver sådana saker? På sociala medier ser Victors och Jossans förhållande väldigt härligt ut, vad är era tankar kring det?

Vilka olika typer av våld utsätter Victor Jossan för i det här avsnittet?

Till avsnittet finns dessa övningar i arbetsbladet:



- Upptäck våld i språket i Victors repliker när han uttryckt sig nedsättande om Jossans kusin och kallar Jossan omogen.



- Rollspelsövning med fokus på dialogen när Jossan blir arg och säger ifrån till Victor.

Avsnitt 8. När själen får ett hål

Jossan vaknar upp hos sin kusin Emma och upptäcker att hennes mamma är där. Efter långa samtal går Jossan hem till Victor för att avsluta deras relation.

Varningssignaler:

- Det är svårt för den våldsutsatta att ta sig ur en destruktiv relation. Att vara orolig för och tycka synd om våldsutövaren kan vara en förklaring. Rädsla för bestraffning en annan.

Att bryta upp från en destruktiv relation är oftast smärtsamt och svårt. Skuld, skam, förvirring, kärlek, sorg, oro, rädsla är vanliga känslor som står i vägen för förändring. Att tycka synd om våldsutövaren är ofta en orsak till att den utsatta partnern stannar. Att få hjälp är ofta ett måste och här är det viktigt att vuxenvärlden kliver in så att våldsutsatt och våldsutövare får hjälp.

Efter sista avsnittet går det att knyta ihop säcken genom att tillsammans svara på de här frågorna: Vad är våld i nära relation? Hur ska man som vän agera? Hur ska vuxenvärlden agera? Vilken hjälp finns det att få?

Att diskutera med eleverna

På morgonen i Emmas kök med Jossans mamma: Jossan har gett Emma ett förtroende, sviker hon det när hon ringer hennes mamma? När ska man som vän bryta ett förtroende och berätta om det som sker i förhållandet? Hur tycker ni föräldrar ska göra ifall de misstänker våld i sina barns parrelationer?

Vad är det som gör att Jossan till slut bestämmer sig för att lämna Victor? Vad tror ni hon hade behövt för att fatta det beslutet tidigare? Vilka kan man ta hjälp ifrån för att ta sig ur och hitta styrkan till att avsluta relationen?

Göra slut-scenen hos Victor: Diskutera Victors och Jossans olika inställning till deras konflikter utifrån Victors replik: *Älskling, livet är inte bara att allt är så jävla bra hela tiden. Ibland bråkar man. Det är inget konstigt. Fattar du inte det? Sen löser man det, okej? När man löst det är allting lugnt. Vi löser det här du och jag.* Vad missar Victor när han beskriver deras utmaningar i relationen som vanliga bråk som alla har? Vad får deras "bråk" för konsekvenser för Victor respektive Jossan? Får någon av dem sin vilja fram? Hur skulle de kunna tycka olika och bråka utan att Victor utsätter Jossan för psykiskt och fysiskt våld?

Victor om övergreppet på toaletten: Victor uttrycker sig som att han inte förstår själv att han har våldtagit Jossan genom att ha sex med henne på skoltoaletten efter att hon sagt att hon inte vill. Om det stämmer, hur skulle han ha kunnat skaffa sig kunskap om det och samtycke/frivilligt sex tidigare? Vad kan okunskap om sexualbrottslagen leda till?

Hur gör Victor för att påverka Jossan och hennes beslut att göra slut? Jossan säger åt Victor att söka hjälp. Var kan han få hjälp?

Hur tror ni det går för Jossan och Victor framåt? Hur har Victor förändrats genom förhållandet? Hur tror ni att Victor uppfattas bland vänner och i skolan? Varför tror ni att Victor agerar som han gör? Vad kommer att hända med Victor nu? Vad tror ni krävs för att han ska bryta sitt kontrollerande våldsamma beteende?

Hur har Jossan förändrats genom förhållandet? På vilka sätt tror ni att den här relationen har skadat Jossan? Vad kommer att hända med Jossan nu? Vad behöver hon framåt, enligt er?

Jossan avslutar med att säga ”Att göra någon illa är inte kärlek.” Håller ni med?

Till avsnittet finns dessa övningar i arbetsbladet:



- Diskutera replikskiftet mellan Jossan och hennes mamma om utifrån Jossan-repliken: *Men det är inte så enkelt. Jag älskar honom. När han är fin är det det finaste jag upplevt.*



- Upptäck språkligt våld i Victors replik: *Påstår du att jag har våldtagit dig?*



- Rollspelsövning med fokus på dialogen i göra-slutsscenen och deras olika inställning till Victors vredesutbrott.

HÄR FINNS HJÄLP OCH STÖD

för dig som är i en destruktiv relation:

Kvinnofridslinjen (telefon 020505050 - dygnet runt)

Nationell stödtelefon för dig som utsatts för hot eller fysiskt, psykiskt och sexuellt våld (oavsett kön eller sexuell läggning). Du som är anhörig eller vän är också välkommen att ringa. Öppet dygnet runt och du kan ringa oavsett var du bor i Sverige. Ditt samtal kostar ingenting och syns inte på telefonräkningen. Observera att det inte går att skicka SMS till Kvinnofridslinjen. Drivs av Nationellt centrum för kvinnofrid vid Akademiska sjukhuset och Uppsala universitet på uppdrag av regeringen.

Ungarelationer.se (chatt varje kväll kl 20-22)

E-post: info@ungarelationer.se

Hit kan alla mellan 15-20 år vända sig oavsett om de blir utsatta, är den som utsätter eller är en kompis. Drivs av Stiftelsen 1000 Möjligheter som sedan 2010 mött unga utsatta för våld. Nationell stöd- och kunskapsplattform för att motverka våld i ungas partnerrelationer.

Killar.se (telefon 0762653265)

Hemsida (stödchatt): <https://killar.se/mer/mottagningen> + E-post: mottagning@killar.se

Stödsida som riktar sig till alla som definierar sig som ung kille mellan 10-20 år. Till chatten kan du vända dig helt anonymt med vilka tankar, funderingar eller frågor som helst, inget för stort eller för litet. Mellan 6000-9000 personer skriver i chatten varje år. Chatten grundades 2009 eftersom de stödverksamheter som fanns för unga hade svårt att nå personer som definierar sig som killar. Drivs av ideella organisationen MÄN.

Valjattsluta.se (telefon 020555666)

Telefontider: Måndag, tisdag och torsdag kl 8.30-16.00. E-post: info@valjattsluta.se

Välj att sluta är en nationell telefonlinje för dig som riskerar att skada den du älskar och vill få hjälp att förändra ett kontrollerande eller våldsamt beteende. Möjlighet att prata anonymt med en rådgivare som har stor erfarenhet av dessa frågor. Hjälp vidare till behandling om du vill och behöver. Är du utsatt för våld eller har frågor om ilska, kontrollerande och våldsamt beteende är du också välkommen att ringa. Drivs av Länsstyrelsen Stockholm i samverkan med Manscentrum och i samarbete med Sveriges länsstyrelser.

WONSA – World of no Sexual Abuse

Hemsida: <https://www.wonsa.se/klinik-behandling/behandling-pa-wonsa/> + E-post: info@wonsa.org

Specialistklinik för alla som har utsatts för sexuella övergrepp och som har symptom efter detta, även för den som utsatts för incest i barndomen. Vanligaste symptomen är ångest, ptsd och depression. Patienter i åldrarna 6-75 år. Kliniken ligger i Stockholm, men tar emot remisser från hela landet. Du behöver inte ha remiss utan kan anmäla dig själv i kö på hemsidan. Det första steget är frågeformuläret du fyller i när du skickat din egenanmälan på hemsidan.

Linneamottagningen (telefon 020407040 varje dag 9-22)

Hemsida: <https://kvinnonet.net/har-far-du-hjalp/for-dig-som-ar-ung-linnamottagningen/>

Linnamottagningens jourtelefon för ungdomar är öppen för både tjejer och killar, kostnadsfri, syns inte på telefonräkningen och de som jobbar har tystnadsplikt. Personalen har utbildning och erfarenhet av att träffa ungdomar som lever med kontroll, hot och våld från familj, släkt eller närstående. För dig som inte kan bo kvar hemma och behöver komma i kontakt med socialtjänsten finns hjälp med den kontakten, och stöd i att börja ett nytt liv.

VAD SÄGER LAGEN?

När man pratar om våld i nära relationer menar man egentligen flera olika brott. De vanligaste brotten är misshandel, ofredande, olaga hot och våldtäkt. Alltså väldigt allvarliga brott som kan ge böter och fängelse.



VAD ÄR PSYKISKT VÅLD? Om man ofta får höra att man är dum i huvudet, inte fattar, är ful och äcklig eller andra elaka saker brukar det kallas för att man är utsatt för psykiskt våld. Den som använder psykiskt våld gör det för att få makt och kontroll över en annan person. Man kan utsättas för den här typen av våld av någon man känner väl till exempel sina föräldrar eller av sin partner. Det är också psykiskt våld om någon kontrollerar och hindrar en från att leva sitt liv som man vill.

Kan psykiskt våld vara brott?

Psykiskt våld kan vara olika brott beroende på vad man har blivit utsatt för. Här är några exempel:

Olaga hot – att hota med att göra illa, hota med att låsa in eller hota med att ha sönder någon annans saker. Att hota någon är ett brott som heter olaga hot och som kan ge böter och fängelse.

Ofredande – elaka saker som inte gör ont på kroppen, till exempel spottar, skrämmer eller lättare knuffar. Ofredande kan leda till böter eller fängelse.

Övergripping i rättssak – att försöka få någon annan att inte anmäla brott. Om någon har sett misshandel och sedan blir hotad med ”att om du anmäler det här kommer det hända något hemskt” är det brottsligt och brottet heter övergrepp i rättssak och kan ge fängelse.

Fler vanliga brott i en nära relation

Misshandel – kan vara allt som gör ont på kroppen till exempel knuffa, hålla fast hårt, slå med öppen eller knuten hand, slå med föremål, sparka, bränna, strypa osv. Misshandel kan leda till böter eller fängelse.

Förtal – sprida rykten, filmer eller bilder mot någons vilja. Förtal kan leda till böter eller fängelse.

Våldtäkt – att ha sex med någon som inte deltar frivilligt är våldtäkt. Det kan också vara våldtäkt att utföra sexuella handlingar mot någon som inte deltar frivilligt. Att tvinga någon till sex eller något liknande genom att använda våld eller hot är också våldtäkt. Det kan till exempel vara att pressa ner någon med sin kroppstyngd, hålla eller binda fast eller hota att göra illa eller hota att lägga ut nakenbilder på nätet. Det är också våldtäkt om den som utsätts är i en extra utsatt situation, till exempel att ha sex med någon som sover, är medvetslös, berusad eller befinner sig i en beroendeställning. Våldtäkt kan ske även om personerna inte befinner sig på samma plats, till exempel via telefon, internet eller andra medier. Våldtäkt är ett mycket allvarligt brott och kan ge fängelse.

Grov fridskränkning – Om man utsätts flera gånger av samma person kan brotten tillsammans klassas som grov fridskränkning. Det är vanligast att det är en kille som utsätter en tjej för brotten och då kallas det i stället för grov kvinnofridskränkning.



Anmäl skolan

Vuxna i skolan har ansvar att se till att ingen blir slagen, sparkad, hotad eller retad. Om man är med om brott är det bra att berätta det för någon vuxen i skolan eller hemma. När de vuxna i skolan får veta att någon är utsatt måste de se till att det slutar. Om man har berättat och det ändå inte blir bättre är det bra att berätta för någon annan vuxen, till exempel för skolsköterskan, någon lärare eller för rektorn. Om det är flera vuxna i skolan som vet vad som händer och det inte blir bättre kan man anmäla skolan till skolinspektionen.

Fördjupning om Nonviolent Communication

Övningarna i pdf:en Arbetsblad är inspirerade av metoden Nonviolent Communication som utvecklades av den amerikanska psykologen Marshall B Rosenberg. I Sverige kallas det ibland också för Giraffspråket. Det är ett kommunikationsverktyg och ett synsätt på människan¹. Centralt är antagandet att alla människor har allmänmänskliga behov som är ursprunget till våra handlingar. Rosenberg konstaterade att många människor har svårt att uttrycka sina behov och att människor istället har lärt sig att kritisera, kränka och kommunicera på ett sådant sätt som skapar distans mellan människor². Förhållningssättet i NVC bygger på några enkla steg som skapar kontakt med empati och självempati, vilka ofta är bristvaror i konflikter och pressade situationer.

Fyra komponenter: Observation, känsla, behov, önskemål/vilja

De fyra komponenterna som NVC föreslår att ha med i all kommunikation är observation, känsla, behov och önskemål. Dessa kan användas både för att uttrycka sig själv och för att lyssna och förstå andra. I övningarna får eleverna träna på att lyssna på andra med empati och att uttrycka sig själva med ärlighet. Andra ord för detta är att *validera* det den andra uttryckt och att uttrycka sig själv med ett *Jag-budskap*.

Angreppssättet är att fokusera på behoven bakom ett agerande istället för att fördöma. Våld i nära relationer är komplext och omgärdat av förutfattade meningar, stigmatisering, skam och tabu. NVC kan bidra till att synliggöra människan bakom ett oacceptabelt beteende och förhoppningsvis bidrar det till att skapa hållbar förändring och respekt.

Nedan presenteras de fyra komponenterna med exempel på tillämpning. Det är viktigt att tydliggöra att det här verktyget är användbart för att få empatisk kontakt (med sig själv och andra) och att det finns situationer där kontakt med den andre inte är önskvärt, som beskrivits tidigare.

Observation istället för bedömning

Den första komponenten är observationen, vad någon gör eller säger. Här går det att skapa en gemensam bild av vad som hänt, utan att tolka eller bedöma situationen. En beskrivning av den rena observationen, något som skulle kunna filmas av en kamera, alltså handlar det om att benämna bara det som faktiskt hänt.

Känsla istället för tanke

Många är inte tränade att uppmärksamma och sätta ord på sina känslor så det i sig kan vara ett utforskande. Eftersom många har svårt att sätta ord på känslor och skilja dem från tankar, finns i arbetsbladet med övningar exempel utskrivna på grundkänslor och allmänmänskliga behov. Det är viktigt att urskilja vad som

1 Rosenberg, B Marshall (2017) Nonviolent Communication – Ett språk för livet. Friare Liv.

2 <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1082054/FULLTEXT01.pdf>

är faktiska känslor och vad som är tankar ihopblandade med känslor. Många är lärda att lägga ansvaret för sina känslor utanför sig själv och då är det lätt att välja ord som att jag känner mig överkörd, utnyttjad eller manipulerad. I det läget är det lätt att uppfatta allt den andre säger som kritik även när det är känslor uttrycks. De bästa förutsättningarna för kontakt skapas av att uttrycka känslor och skilja dem från tankar.

Behov istället för strategi

I NVC kopplas känslor direkt till behov. Känslorna är signaler som uppmärksammar att behov är tillgodosedda eller inte. Exempelvis om jag känner mig hungrig har jag behov av näring, är jag trött har jag behov av vila eller känner jag mig glad för att mitt behov av gemenskap är tillgodosett. Dessa behov delas med alla andra och olika behov är viktiga i olika situationer och i olika relationer. Här är det viktigt att inte blanda ihop behov med strategier. Behov kan tillgodoses på massor av olika sätt medan en strategi är en plan för uppnå ett givet mål.

Önskemål istället för krav

Den fjärde komponenten är önskemålet, viljan i varje given stund. Ibland kan viljan vara att be den andra återge vad de hört en själv säga. Eller så är viljan att skapa kontakt genom att fråga hur det är för den andre att höra det en själv just delat. I andra situationer är önskemålet att be om en handling, en kram eller ett glas vatten. Här är det viktigt att vara klar över att ett önskemål kan besvaras med ett ja eller ett nej. Målet är att människor ska agera utifrån sin egna fria vilja.

Sammanfattande nyckelskillnader – vad fokuserar NVC på?

Bedömningar	kontra	Observation
Tanke	kontra	Känsla
Strategi	kontra	Behov
Krav	kontra	Önskemål

I arbetsbladet finns den här rutan som underlag till skrivövningarna där eleverna får skapa nya repliker åt Victor och Jossan:

Skapa en ny replik utifrån ärlighet och empati

1. När jag ser/hör
(beskriv men undvik anklagelser)
2. känner jag mig
(ange en känsla)
3. för att jag behöver.....
(berätta om behovet utan att skuldbelägga)
4. Jag skulle vilja att du – Vill du det?
(försök att vara specifik, tala om vad Jossan/Victor vill, inte vad de inte vill)

Utmaningar som kan uppstå i arbetet med NVC

Med det här förhållningssättet stärks insikten om att alla har ett val. Ett val att eftersträva kontakt med hjälp av empati och ärlighet men också ett val att bryta kontakt för att skydda. Psykologiska konflikthanteringsmetoder som NVC kolliderar ibland med samhällsvetenskapliga maktanalyser av våld i nära relationer. Det kan till exempel uppfattas som stötande att påstå att det finns ett val i situationer där människor upplever maktlöshet. Här är det viktigt att betona att de här övningarna inte har som intention att visa på ”det rätta sättet” att hantera destruktiva relationer utan snarare att visa på alternativa sätt uttrycka känslor och behov. Det finns viktiga värden i att se människan bakom en destruktiv handling, att utmana sig att se bortom bedömningar och etiketter för att främja medvetenhet och empati. Det innebär inte alltid att den som är i situationen behöver ge den andre empati eller hjälpa den att möta sina behov. Känslor som svartsjuka, osäkerhet och rädsla att förlora den vi älskar kan många känna igen sig i, precis som de motstridiga känslorna av närhet och distans.

Den innersta kärnan i all ilska är behov som inte tillgodosetts. Därför är ilska värdefull om vi använder den som väckarklocka – och förstår att vi har behov som inte är tillgodosedda.

- Marshall Rosenberg, (2015) Nonviolent Communication - Ett språk för livet. Friare Liv Förlag.

Kopplingar till läroplanen (Gy11)

Att använda serien på mentorstiden

Serien har tydliga kopplingar till läroplanens värdegrund och skolans mål att varje elev:

- respekterar andra människors egenvärde samt deras kroppsliga och personliga integritet
- tar avstånd från att människor utsätts för våld, förtryck, diskriminering och kränkande behandling samt medverkar till att hjälpa människor.

Normer och värden (2.2):

Enligt skollagen ska utbildningen utformas i överensstämmelse med grundläggande demokratiska värderingar och de mänskliga rättigheterna som människolivets okränkbarhet, individens frihet och integritet, alla människors lika värde, jämställdhet samt solidaritet mellan människor. Skolan ska aktivt och medvetet påverka och stimulera eleverna att omfatta vårt samhälles gemensamma värderingar och låta dessa komma till uttryck i praktisk vardaglig handling.

Som inslag i temadagar om Sex och Samlevnad

Serien passar också väl för de nya skrivelserna som rör sexualitet, samtycke och relationer:

Skolan har ett ansvar för att eleverna återkommande i utbildningen får möta frågor som rör sexualitet, samtycke och relationer. Utbildningen ska därigenom främja alla elevers hälsa och välbefinnande samt stärka deras förutsättningar att göra medvetna och självständiga val. Skolan ska bidra till att eleverna utvecklar förståelse för egna och andras rättigheter och förmedla betydelsen av att sexualitet och relationer präglas av samtycke. I utbildningen ska maktstrukturer kopplade till kön och hedersrelaterat våld och förtryck kritiskt granskas. Eleverna ska även ges möjlighet att utveckla ett kritiskt förhållningssätt till hur relationer och sexualitet framställs i olika medier och sammanhang, bland annat i pornografi.

Förslag på ämneskopplingar:

Svenska. Inom svenskämnet går det att utgå från *Dör för dig* och andra populärkulturella referenser för att undersöka hur teman som svartsjuka, vredesutbrott och våld i parrelationer gestaltas och uttrycks i kultur och massmedia. Scener och karaktärer går också att använda sig av när det kommer till texttyper som argumenterande text (inklusive citatteknik), referat, noveller och krönikor. Skrivandet är ett verktyg som möjliggör det enskilda arbetet, vilket passar svårare ämnen.

Samhällskunskap. Serien kan användas inom teman och undersökningar av maskulinitetsnormer och maktanalyser av våld och kön, utifrån: *I undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper om frågor som berör makt, demokrati, jämställdhet och de mänskliga rättigheterna inklusive barns och ungdomars rättigheter i enlighet med konventionens om barnets rättigheter*”.

Juridik. Serien kan användas till kursen Juridik och samhället angående *Sambandet mellan etik och moral i samhället, lagstiftning och tolkning av lagar*. Utifrån de svåra situationerna mellan Victor och Jossan går det att undersöka hur lagstiftning kring våld i nära relationer utvecklats över tid och vilken roll folkrörelser i civilsamhället spelar i att driva fram lagändringar. Här finns möjlighet att specifikt utgå från lagändringen i brottsbalken om våldtäkt och de nya skrivelserna om samtycke och frivillighet. Till exempel med utgångspunkt i att antal fällande domar ökat med 75 procent sedan lagen trädde i kraft 2018.

På föräldramöten

Att gemensamt titta på serien om Jossan och Victor och våldet han utsätter henne för fungerar bra som utgångspunkt för samtal om varningstecknen som är avgörande att även föräldrar känner till. Ett annat UR-program som passar här är halvtimmesdokumentären *Vår dotter och våldet* som finns på UR Play.

Inom elevrådverksamhet och kårutbildningar angående elevers arbetsmiljö

Serien kan användas i kompetensutvecklande utbildningsinsatser kring elevers arbetsmiljö och då lyftas in när det gäller skolans anmälningsplikt vid misstanke om brott mot barn. Passar också för att uppmärksamma att det är vanligt att våldsutövare och våldsutsatt går på samma skola och att övergrepp och lagbrott ofta sker på skolområdet, så som är fallet i avsnitt 5 där Victor utsätter Jossan för en våldtäkt på en skoltoalett.

I ungdomsföreningar på fritiden

Att gemensamt titta på serien om Jossan och Victor fungerar bra som utgångspunkt för samtal i all verksamhet som rör unga. Den är vardagsnära och utgår från ett ungt perspektiv. Lärarhandledning och elevövningarna fungerar lika bra att använda med ungdomar i fritidsverksamhet eller som del av utbildningsinsatser för personal och ledare i civilsamhället.

Om UR

Sveriges Utbildningsradio (UR) är ett oberoende public service-mediabolag som sedan 1978 gör både tv- och radioprogram för användning i förskolan, grundskolan, gymnasiet, studieförbund, folkhögskolan, annan vuxenutbildning och inom högskolan. UR gör även renodlade webb- och poddproduktioner.

UR:s uppdrag regleras via 6-åriga sändningstillstånd som utfärdas av regeringen. UR finansieras av allmänheten via skatt och ägs av Förvaltningsstiftelsen. Syftet med ägandestrukturen är att garantera public service medias oberoende av staten och syftet med det redaktionella oberoendet är att säkerhetsställa allas tillgång till fri, saklig och opartisk kvalitetsinformation. Yttrandefrihet och oberoende media bidrar till människors förmåga att navigera i samhället samt leder till ökad förståelse för varandra.

- **UR Play**

UR Play är UR:s streamingtjänst där samtliga UR-program finns tillgängliga i 3–5 år. Programmen är fria att användas av alla, och passar i utbildnings- och folkbildningssammanhang. De skriftliga handledningarna hittas på vid respektive program under rubriken "Pedagogiskt material".

- **Radio, TV, webb och podd**

UR sänder i Kunskapskanalen, SR och SVT. UR-programmen hittas också där poddar och videor finns.

- **Pedagogiskt material**

Till många av UR:s programserier finns skriftliga handledningar med ett pedagogiskt upplägg. Kortare videoklipp framtagna för gemensam lyssning/tittning finns också till många serier. Dessa fungerar väl i utbildnings- och folkbildningssammanhang.

- **UR i sociala medier**

UR finns på sociala medier och på YouTube, där hittas till exempel UR-redaktionerna Tänk till, Hej hej Sverige, Orka Plugga, UR teckenspråk och Nya Lärare.

- **UR Access**

Hela programbanken med äldre program finns i den digitala plattformen UR Access som nås via avtal med UR och valfri mediecentral, till exempel Learnify, NE eller Swedish Films m fl.

KONTAKT

Tfn 08-784 40 00 • kontakt@ur.se

Skriv gärna en rad till oss med din respons på hur det fungerar att använda serien. Vi är nyfikna på dina synpunkter och önskemål!

För att prenumerera på UR:s nyhetsbrev, välkommen att anmäla dig **HÄR**

Upphovsrätten till innehållet i den här handledningen tillkommer UR, om inte något annat särskilt anges. Handledningen får fritt kopieras, distribueras digitalt och visas i utbildningsammanhang. När handledningen eller delar av innehållet används på olika sätt ska den ideella upphovsrätten iaktas.

Det här betyder att du som lärare eller ledare bland annat får kopiera upp så många kopior du behöver av hela eller delar av handledningen och dela ut till elever/deltagare, tillhandahålla den digitalt till elever i en portal eller liknande, och visa i till exempel en Powerpointpresentation. Viktigt att tänka på när du använder handledningen, på olika sätt, är att det alltid ska gå att se vem eller vilka som har upphovsrätten. Om handledningen kopieras upp i sin helhet så framgår det redan, men om det är så att du väljer att bara använda någon del behöver du skriva i anslutning till det du använder vem eller vilka det är (UR och/eller annat namn, som framgår i handledningen).