

Trygg kärlek

vad är okej och vad är inte okej?

LÄRARHANDLEDNING



Trygghetens Hus

I samarbete med Trygghetens hus

Titel: Trygg kärlek - vad är okej och vad är inte okej?
Författare: Bollnäs kommun, Länsstyrelsen Gävleborg
Diarienummer:
Utgivningsår: 2025
Omslagsbild: Pixabay

Förord

Det här materialet har tagits fram i samverkan mellan Bollnäs kommun, Trygghetens Hus och Länsstyrelsen Gävleborg för att stödja skolor i deras arbete med ämnen som sexualitet, samtycke och relationer. Materialet riktar sig till elever från årskurs sex till gymnasiet och syftar till att ge dem möjlighet att på ett strukturerat och reflekterande sätt utforska dessa viktiga och komplexa ämnen.

Det är avgörande att vi belyser dessa frågor, eftersom det finns en stor skillnad mellan hur vuxna uppfattar förekomsten av våld i ungas relationer och den verkliga omfattningen. Bara fem procent av vuxna tror att våld i ungas nära relationer är vanligt, samtidigt som en kartläggning från Brottsförebyggande rådet (Brå) 2018 visar att 23 procent av tjejer och unga kvinnor i åldern 16–24 år uppger att de någon gång har utsatts för våld. För pojkar och unga män är siffran 14 procent. Unga hbtqi-personer och unga med funktionsnedsättningar är dessutom utsatta för våld i högre grad än övrig befolkning.

Våldet i ungas relationer är lika mångfacetterat och allvarligt som i vuxnas relationer. Unga utsätts för alla former av våld, och det är ofta upprepat och eskalerar över tid. Risken för att utsättas för våld ökar när den utsatte försöker lämna relationen. Denna verklighet gör det ännu viktigare att skolor aktivt arbetar för att skapa medvetenhet och ge unga verktyg att känna igen varningstecken och bygga hälsosamma relationer.

De tre filmerna, som var och en är cirka 15 minuter lång, belyser olika aspekter av detta viktiga ämne.

- Film 1 handlar om olika former av våld
- Film 2 fokuserar på varningstecken i relationer
- Film 3 visar på hur och var hjälp kan fås.

En trailer, som sammanfattar filmerna, fungerar som en introduktion för att fånga elevernas uppmärksamhet och sätta tonen inför arbetet.

Till varje film finns diskussionsövningar som ger eleverna möjlighet att reflektera över och samtala om ämnet. Övningarna uppmuntrar till öppna samtal i klassrummet, där respekt för varandras tankar och åsikter är centralt. Det är viktigt att förstå att det är okej att ha olika åsikter.

Genom att använda detta material skapas en trygg och inkluderande lärandemiljö där eleverna kan utforska och diskutera sina tankar och känslor kring dessa centrala frågor. Vi hoppas att detta material blir ett värdefullt stöd för att stärka ungdomarnas förståelse och förmåga att navigera i sina egna relationer och i samhället i stort.

Innehåll

FÖRORD.....	3
OLIKA FORMER AV VÅLD - FILM 1.....	5
Psykiskt våld.....	5
Fysiskt våld	5
Sexuellt våld	5
Digitalt våld	6
Diskussionsfrågor och övningar	6
Sortera in våldet	6
Grupparbete.....	6
Sortering av exempel.....	7
Diskussion och reflektion.....	7
Avslutning.....	7
VARNINGSTECKEN OCH OLIKA UTTRYCK FÖR VÅLD - FILM 2 OCH 2B.....	8
Diskussionsfrågor och övningar	8
DET FINNS HJÄLP ATT FÅ - FILM 3	9
Diskussionsfrågor och övningar	9
DU HAR RÄTT TILL ETT LIV FRITT FRÅN VÅLD OCH FÖRTRYCK!.....	10

Olika former av våld - film 1

Psykiskt våld

Psykiskt våld handlar om att kontrollera, skrämma eller nedvärdera en annan person genom ord eller handlingar. Det kan vara svårt att känna igen eftersom det inte lämnar synliga skador, men det kan göra mycket ont på insidan och påverka hur man mår och ser på sig själv.

Konkreta exempel på psykiskt våld kan vara:

- Att konstant kritisera eller håna någon, vilket får dem att känna sig värdelösa.
- Att säga att ingen annan kommer att vilja vara med dem eller att ingen annan kommer att förstå dem.
- Att isolera någon från vänner och familj genom att säga att de inte är bra för personen.
- Att hota med att lämna någon eller att skada sig själv för att få kontroll över den andra personen.
- Psykiskt våld är lika allvarligt som fysiskt våld och kan ha långvariga effekter på en persons självkänsla och välmående.

Fysiskt våld

Fysiskt våld innebär att använda kraft eller våld för att skada någon kroppsligt. Det kan vara allt från att knuffa eller slå någon till allvarligare skador.

Exempel på fysiskt våld kan vara:

- Att slå, sparka eller knuffa någon.
- Att hålla någon fast eller hindra dem från att gå.
- Att dra någon i håret eller tvinga dem att göra något de inte vill.
- Att kasta saker på någon eller skada deras ägodelar för att skrämma eller kontrollera dem.

Fysiskt våld är aldrig okej och kan orsaka både fysiska och psykiska skador. Det är viktigt att söka hjälp om man är utsatt för det.

Sexuellt våld

Sexuellt våld handlar om att tvinga någon till sexuella handlingar mot deras vilja. Det kan vara fysiskt eller psykiskt, och det handlar om att bryta mot någons rätt att säga nej.

Exempel på sexuellt våld kan vara:

- Att tvinga eller pressa någon att ha sex mot deras vilja.
- Att göra sexuella handlingar utan samtycke, som att kyssa eller röra någon på ett sätt de inte vill.
- Att hota eller manipulera någon för att få dem att göra något sexuellt de inte vill.
- Att skicka oönskade nakenbilder eller använda någon för sex utan att de går med på det.

Sexuellt våld är aldrig okej och kan orsaka allvarliga skador både fysiskt och psykiskt. Det är viktigt att alla har rätt att säga nej, och att respektera andras gränser.

Digitalt våld

Digitalt våld handlar om att använda teknologi för att kontrollera, trakassera eller skada någon. Det kan ske genom internet, mobiltelefoner eller sociala medier och kan vara lika allvarligt som andra former av våld.

Exempel på digitalt våld kan vara:

- Att skicka hotfulla eller elaka meddelanden via sms, chattar eller sociala medier.
- Att sprida bilder eller videos utan den andras samtycke, som nakenbilder eller privata filmer.
- Att övervaka någon genom att spåra deras plats eller läsa deras meddelanden utan tillåtelse.
- Att skapa falska konton för att trakassera eller sprida rykten om någon.

Digitalt våld är skadligt och kan påverka en persons känslomässiga och psykiska hälsa. Det är viktigt att stå upp för sina egna och andras rättigheter på nätet och att be om hjälp om man blir utsatt.

Diskussionsfrågor och övningar

Sortera in våldet

Det här är en övning som syftar till att skapa medvetenhet om olika typer av våld och deras olika uttryck i en partnerrelation. Det ger möjlighet att diskutera och förstå våld i relationer på ett mer nyanserat sätt.

Grupparbete

Dela in de unga i mindre grupper och ge varje grupp papper och pennor. Be dem skriva ner exempel på kommentarer, handlingar eller situationer som de har varit med om, hört om eller tror kan hända i en partnerrelation.

De ska fokusera på sådant som de tycker är sårande eller kränkande att bli utsatt för. Ge dem tid att fundera på och diskutera dessa exempel.

Sortering av exempel

När grupperna är klara, dela ut ett tomt papper med fyra kolumner, där varje kolumn är märkt med de fyra typerna av våld (digitalt våld, fysiskt våld, psykiskt våld, sexuellt våld).

Be varje grupp att tillsammans placera sina exempel i den kolumn där de anser att de hör hemma. Under den här processen kan ni diskutera vad varje exempel innebär och varför det klassificeras på det sättet.

Diskussion och reflektion

När alla grupper har placerat sina exempel i de fyra kolumnerna, samla hela gruppen och diskutera:

- Hur känns det att tänka på och diskutera dessa olika typer av våld?
- Finns det några överlappningar mellan de olika typerna av våld? Kan till exempel psykiskt och fysiskt våld förekomma samtidigt?
- Vad kan vi göra för att förebygga våld i relationer?

Avslutning

Avsluta övningen med att betona vikten av att känna igen och agera på tecken på våld i en relation, samt att våld inte är acceptabelt. Påminn om att det finns stöd att få om man känner sig utsatt.

Denna övning kan vara ett viktigt steg för att öka medvetenheten och ge ungdomar verktyg för att hantera svåra situationer i relationer.

Varningstecken och olika uttryck för våld - film 2 och 2b

Om du just blivit ihop med någon och känner dig orolig, håll utkik efter följande varningstecken. Kom ihåg att lita på din magkänsla och ta din oro på allvar.

”Den jag är tillsammans med...”

- Messar mig väldigt mycket och får mig att känna att jag måste svara direkt.
- Blir lätt svartsjuk.
- Har åsikter om hur jag klär mig, sminkar mig, pratar eller rör mig.
- Kallar mig barnslig eller omogen när jag inte går med på något eller påpekar att jag tycker att hen betar sig fel.
- Snackar illa om mina vänner eller min familj och vill att vi ska vara ensamma hela tiden.
- Kräver att jag gör saker, som att dela lösenord eller gå med på olika typer av sex för att visa att jag älskar hen.
- Växlar snabbt mellan att vara arg eller kall och kärleksfull.
- Får mig att känna mig ledsen, rädd, förnedrad, arg eller chockad.

Diskussionsfrågor och övningar

Diskussionsövning: En bra relation vs en dålig relation

Dela upp er i mindre grupper. I varje grupp diskuterar ni vad som kännetecknar en bra respektive en dålig relation. Använd frågorna nedan som stöd i diskussionen

- Hur behandlar ni varandra i en bra/dålig relation?
- Hur tänker ni om varandra i en bra/dålig relation?
- Vad gör ni för varandra i en bra/dålig relation?
- Hur mycket handlingsutrymme har var och en rätt till?

Skriv ner era tankar och exempel. Se till att någon i gruppen skriver ner vad ni pratar om för att inte glömma viktiga saker. Tänk på att vara ärlig och lyhörd för varandras åsikter.

När ni är klara med diskussionen, gå samman som en stor grupp och dela vad ni kom fram till. Varje grupp berättar om de exempel på bra och dåliga relationer som de skrev ner och diskuterade.

Kom ihåg att:

- Respektera varandras tankar och åsikter.
- Det är okej att vara olika och ha olika synpunkter.

Målet med övningen: Att få en bättre förståelse för vad som är en bra eller dålig relation och hur man själv kan påverka sina egna relationer på ett positivt sätt.

Det finns hjälp att få - film 3

Vi har alla sett händelser som vi tycker är fel och skulle vilja stoppa, men ibland känns det skrämmande att ingripa. Att vara passiv är dock inte neutralt – det kan göra offret mer utsatt och ge våldsutövaren ett tyst medgivande. Därför är det viktigt att vi reflekterar över hur vi som åskådare påverkar situationen och hur vi kan förändra den. Det handlar om att agera på ett sätt som känns tryggt för både oss själva och andra. Om det känns farligt, är det bättre att hämta hjälp, som att kontakta en vuxen eller polisen. Vi måste öva på att vara aktiva åskådare så att vi kan agera när det behövs.

Diskussionsfrågor och övningar

Är du orolig för en vän, familjemedlem eller någon annan i din närhet? Att du reagerar är viktigt och gör skillnad för den som är utsatt för våld. Många berättar om hur viktigt det var när någon, till exempel en vän, en granne, en släkting eller en klasskompis, vågade fråga och vågade lyssna.

- Vad kan du göra?
- Vad bör du göra?
- Varför är det så svårt att agera trots att man vet att man borde göra det?
- Vad händer om man inte gör något?
- Vad kan hända om du gör något? Hur skulle det kännas?

Du har rätt till ett liv fritt från våld och förtryck!

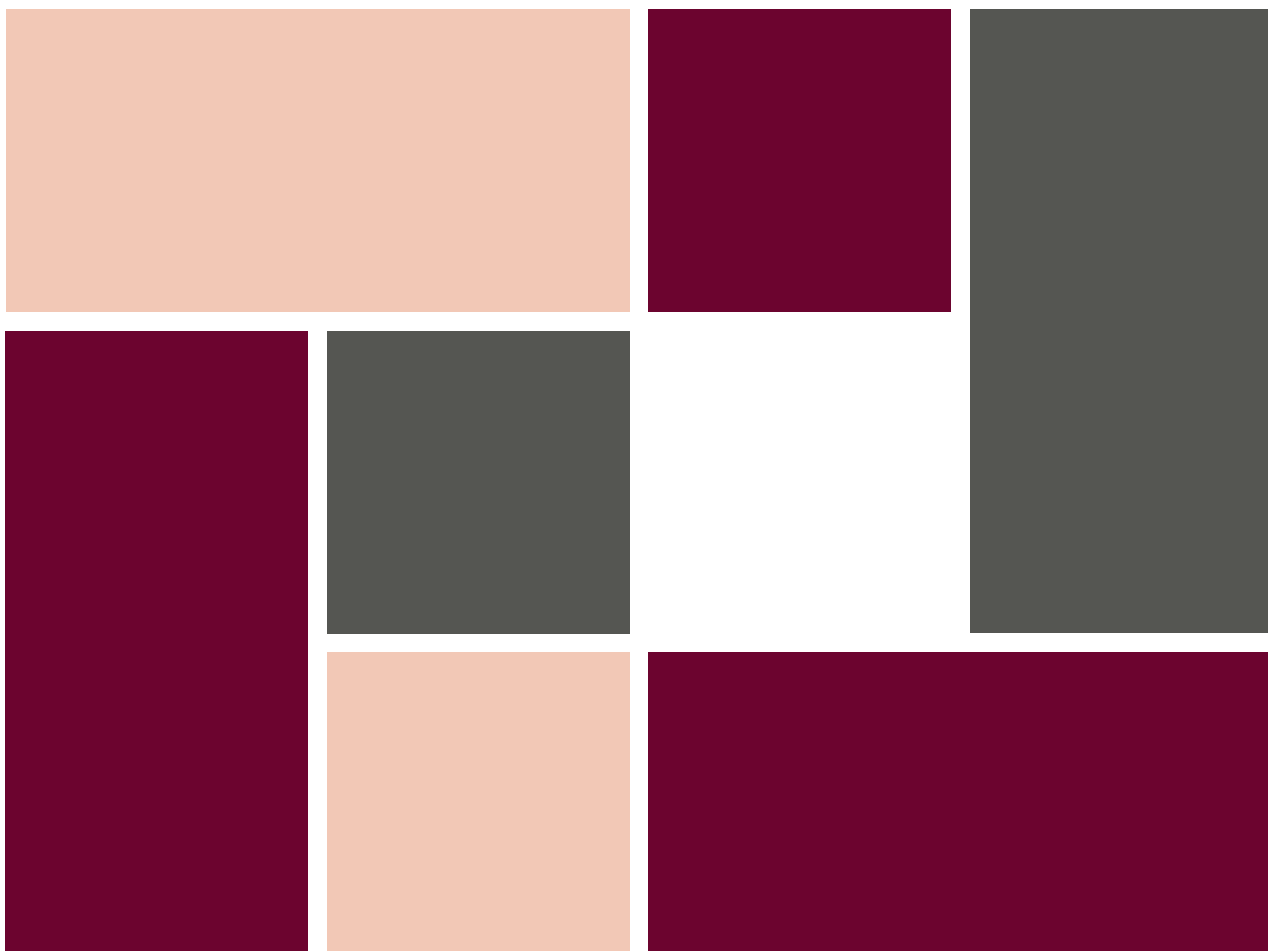
Våld i nära relationer finns i alla delar av samhället, oavsett vem du är eller var du kommer ifrån. Det påverkar människor oavsett bakgrund, ålder, funktionsnedsättning eller sexuell läggning. Kvinnor drabbas oftare av allvarligt och upprepat våld, och barn som ser eller hör våld är också utsatta.

Många vågar inte berätta om våldet, men du är inte ensam. Det finns hjälp att få för att förändra din situation.

På voldsfrivardag.se kan du hitta stöd och information om vart du kan vända dig för hjälp!



TRYGG KÄRLEK - VAD ÄR OKEJ OCH VAD ÄR INTE OKEJ?



Länsstyrelsen
Gävleborg

www.lansstyrelsen.se/gavleborg